

# חזרת הקטעים

מנתזיו של עמותי וננו הו"ד



מנחים, קאמונריות,  
מוזילוי צוותים,  
ומדריכים יקרים!

**חברת זו נבנתה לשימושכם,  
מחולקת לפי נושאים ונועדה  
לשדרג לכם כל פעולה, ישב"צ  
או הנחיית קבוצה.**

הקטעים שזחזזרת הינם מדמותנו של  
עמיחי ונינו הי"ד

שנפל זקרב זכפר עזה זשמת תורה האחרון.  
ומחולקים לקטעים שזכתז וסיפורים עליו



"האיפה שלי לפני הקרובות פה ליצור את עצמי מחדש. לעלות את הטהות הפנימית שלי, העצמיות שלי ועליה לבנות דמות שמחה, מלאה כוחות, מלאה אישות, לא מוותרת לעצמה, מקדשת עם שניים בכל מקום, יונקת כוחות מקודש. אם אני אהיה בזבא -אפ עם לתת הכול ואם בתורה- אפ עם. איפה להביע לחיבור נקי עם התורה, ליצור ממנה חיים. איפה להביע לקשר טוב עם המשפחה."



## נושאי החוברת

- 4 ..... עקרונות להדרכה
- 5 ..... ארץ ישראל
- 6 ..... עם ישראל
- 7 ..... שליחות
- 11 ..... עצמיות
- 19 ..... השתדלות וביטחון
- 22 ..... השתלמות ועמל
- 40 ..... עבודת ה'
- 46 ..... מידות טובות
- 56 ..... דברים כלליים



## עקרונות בהדרכה שכתב עמיחי לעצמו:

### ← עקרונות גישה לחניך:

1. לדעת שכל חניך הוא נר וכשמגדילים נר עוד נר ועוד נר יש אור גדול והשפעה גדולה על המציאות.
2. לגדל את הצדדים החזקים בחניך ולהצמיח אותם.
3. אחריות על כל חניך וחניך - להראות שאכפת.
4. ללכת לעשות\ להיפגש\ לארגן דברים ביחד.

### ← העברת פעולה:

1. הכנה מוקדמת: הכנת המקום לפני הפעולה, לסדר, בגדים, לחשוב על דברים שמושכים את העין - להעיק, שרוכים בחולצה.
2. אביזרים:  
- בדיקת אביזרים  
- לבדוק לגבי האביזרים שאשתמש בהם בפעולה  
- אם הם פועלים, אם זה האביזר שרציתי.
3. "דקת זהב" - הזמן המאוד קצר שהחניכים מרוכזים

### ← פעולה עצמה:

- פתיחה דרמטית - בלי הכנות, בלי הקדמות, סיפור על הסיפור.
- תיאור דרמטי של הדמות
- לתפוס מקום לא מעניין

### ← 3 דברים שעומדת עליהם פעולה:

- עריכת תוכן
- קול - שינויים בקול, התרגשות - לחיות את הסיפור
- תנועה - להסתובב בין כולם, לחיות את הסיפור עם הידיים ופנטומימה.
- # בחודשים הראשונים לעמוד מול המראה ולהעביר את הפעולה

### ← נקודות שצריך לזכור:

- כל אחד הוא נשמה אלוקית ואי אפשר לזלזל באף אחד או להוריד מערכו. צריך לקדם אותו מהמקום שהוא נמצא ולאהוב אותו.
- להיות מחובר לרעיון של בני עקיבא.
- אם הייתי יודע שההדרכה שלי תירשם בתנ"ך הייתי משקיע יותר
- בכל דבר להיות מקצועי - לרצות שהוא יקרא, להתעקש.
- החניכים הופכים מבחינתנו לדבר הכי טוב בעולם בתנאי שאנחנו מאמינים שאנחנו הכי טובים בעולם.
- להביא יותר את עצמי לידי ביטוי מאשר רבנים שמצטטים מהם.
- להסתכל על הצד הלבן של הדף מאשר על הנקודה השחורה - להסתכל רק על הצדדים החיוביים בחניך ופחות דגש על השלילים
- לדבר עם עצמי
- עבודת המידות
- סבלנות
- אדם גדול - אדם שמעריך את הדברים הקטנים ומקבל אותם כלא מובנים מאליהם.





# ארץ ישראל



"כעת אני שייך לחלק  
 מעם ישראל  
 שמוכן למסור את נפשו  
 בשביל המדינה"



זיד המצבות השקופות ראויים אנשים בוכים בכי תלחרורים- על תלחרורים למכוננים אותנו, למנשלימים בעצמותינו דרך חיים לז אידיאליים, לסירות לארץ, חולמות אבא בעיקר הכנה לאני עוד זאת בתקומה. בתקומה לז ארץ ישראל. זאת שנכבה למחול אבא בוערת למתק, למחרת אנה לנו את הרצונות ופועלים למכאיבה לא פחות. פעם נחלמנו על עצמאותנו וניצחנו, היום אנחנו נחלמים על עצמיותנו ומפסידים. החברה והרשתות כוללות וקובעות לי אני ורק לי לאומר לאני טוב דג אותי. אם לא פירסמת לא עלי, חולבים הדייגים, אהבה עם אינטרסים. אנחנו למעסקים באהגדיר.

זהגדיר אהבה, לוויין, צדק, מוסר, דת, ומה לקורה צה ריודז הערכים. התנתקות החלצן להם למחוסר היהודי, פעם אנשים הבינו ואכן הקריבו. הם האמינו לצריך אלסור את עצמם בלביו עצמם!, בלביו זכנות את המדינה! היום הם דורשים הסברים צודקים ליוזיאן אותם למחבאים. ההסברים יקבעו ויריחו יאפלו אלמנינה הישנה זהתנצן יואידו רצון ילן מאל לתדאק לוב באבבות ליססקו באהיות ולא זהראות. הפצעים יפתחו, ובהכנה יסגרו. וכך נראה בניינים חדשים קמים אתחיה, בניינים ליסודות פצועים לתוקנו, בנייין אחד תגלב רוח, רוח מוצרה כצו למורכבת למרבה כמות להופכים אותה למצקה, תגדר גזים לינתבו לחיים לתוקנים.

הבניין הלני יהיה למפואר, עצרה למחזית לתיבנה למצרה, ונתנה. הקודש יהיה למרכז אור אכואם, יאיר בפרטים הקטנים את העולם, יחבר בקשר יליר למעזה ולמטה, הדיירים מלני הבניינים יהיו למאחדים, ויהיו למאירים באור גדול, אור קדוש. אור נצחי אור הגאולה.

# עם ישראל



זו לא סתם זיעה, אלו דמעות של 2000 שנה



“התגברות מחשבת הכלל  
ומתוך כך קניית הארץ בדמים.

אך ליישומה זקוקה היא

לגבורת השידורה

תלויה היא בעץ

דורשת היא

מעמד אל מול הכוחות

מעמד איתן

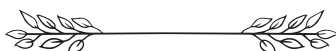
שאינו מתכופף בתפניות הזמן

עץ ייחודי

בעל חזון ייעודי

והכרה ב'אתה בחרתנו'

להכיר שנבדלנו”



“כמו בפרט גם בחיי האומה

מפעמת נשמה. נשמת ישראל.

והיא מחייה אותנו. ויוצקת תוכן לחיינו הלאומיים.

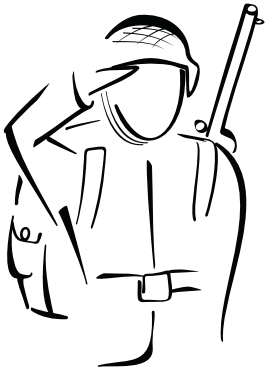
בעצמיות האומה אחת התכונות היא הצניעות, האינטימיות.

צניעות מאפשרת להתעסק במהות.

אומה צנועה היא אומה שיש לה את עצמה

והיא מכירה בגודלה”

# שליחות



עבדי עם ישראל אנהנו  
 דבר אין לנו מעצמנו  
 מצווים ונשלחים  
 להיות הכי מקצוענים  
 כל השבון פרטי מתבטל  
 אל מול עזרת ישראל  
 ממוקדים אנו בהשתלמותנו  
 הרפיון והלאות הלאה ממנו  
 וגם החידלון מההכרה של "אתה  
 בחרתנו"  
 בהד שיזור נצה קוראים אנו -  
 הננו!

להאמין שה' נותן כוחות  
 ממאגרי הכלל -  
 ולכן להעיז לסחות.

ההגעה בשם הכלל מוציאה  
 אותי מהמשוואה -אני עושה  
 הכי טוב כדי לראות כמה  
 התקדמתי לטובת הכלל.

אני (משה אהרן) ואהיוג בלי  
 אהיוג האוב בכל אליאוג

"המקום הזטוח" - וננו שבזילי דזיעזד, היה מעין עוגן כזה. עוגן לא אז.  
 אני גם היה לי תקופה קשה קצת דתית, פה שם, שם פה. וערבי שישני תמיד הוא היה  
 מושויט לי יד לזוא לרקוד. אני קצת סנוז קטעים האלה אזל תמיד הייתי רואה אותו  
 רוקד, אני עושה ככה עם הראש כזה ונכנס למעגל. באמת עכשיו זכור לי התקופה של  
 החגים של האור והלהט כל הזמן. זה מצאס לסגור את החגים, במיוחד יום כיפור, וננו  
 הפך לי את זה לחוויה עצומה ואור גדול, והתחברתי מחדש לעורשים הרבה בזכותי"

**כשאני נכנס לעבודה להיות דבק במשימה, בלי דיבורים יותר משצריך.**

**לשאוף לחשוב על הכלל ביחס למשימה, לרצות בקושי.**

**לא להתייחס לרגליים התפוסות ולהכנס לתרגול כשבראש רק מעניין אותי "צא" והמשימה.**

**בסוף התרגיל או הסיבוב להיות רגוע ולהיות בשליטה, לחייך, להבין שקשה ואני מסוגל.**

**לבוא בראש טבעי- להיטיב ולכן לחפש כיצד אפשר לעזור.**

כתב לחבר לא גיתי k232 מלן החילה:

"חובה אני לפניך חיי וקיים שהחזרת זי נשמתי

זחמלה רצה אנונימיך"

... היקר!!

התפוררות?

זה אומר שנחמו זך אנון שמעשה ותחשיך אצעות רק טוב

היום

יום נפלא

אני בריא ב"ה ויש לי כוחות וכשרונות שקיבלתי מהקב"ה, ולא כולם

זוכים להם, ורק הם תואמים את המקום והתפקיד שקיבלתי בצבא.

חבר מספק בצבא היה לי מורכב בשמירת תורה ומצוות שבת כן שמרתי אבל על השאר היה לי קשה בצבא. לעמיתי היה חשוב שאני אצליח גם אם לא הייתי מתעורר לתפילות בשבת ישר הוא היה תמיד מגיע ומנסה ואומר לי "יש תפילה- קום". כל פעם למרות שכבר היה מובן שאני כבר לא אקום אבל הוא היה מגיע ומנסה. גם לפני שבועות הוא אמר לי שהוא רוצה שאני אלבש כיפה, שיש לו כיפה בבית, אמרתי לו שלא צריך שאם אני ארצה אני אלבש וממש זה היה חשוב לו וממש לפני שיצאתי הביתה הוא קורא לי קורץ לי בוא רגע נכנס איתי לאחד והוא הוציא שקית עם כיפה קטנה ואמר לי קח לכבוד הוגי. קורץ לי ואומר

"אג שמח". באמת זה עשה לי טוב על הלב ומסתבר שביציאה שיצאתי כל הצוות לשוק הוא

הלך לאיזה חבר וקנה. במיוחד בשבילי הוא קנה את הכיפה הזאת.





על התמונה על היציאה למלחמה בג'יפ:  
מבט שמבין לאן הוא הולך, אבל הוא הולך.



החיים בשואה לא היו מסע הישרדות יום יומי מחתיכת לחם לחתיכת לחם.  
הם לא הזנו מזה - כי אי אפשר להתקיים מזה.  
הם הזנו על ערך קידוש החיים.  
זמזז של תהום פתוחה הם נתלו על מצוות,  
על נפ' רוחניות שמזרימות אוכל לנשמה שלנו וזה מה שמזין את הגוף.

אלוץ המקום טובה ואנסה טאה ש'ור אקדש של שמיים

**הנק' שעלולה לגרום לי להיות פחות טוב, פחות רוצה היא באנו.  
ה'לשם מה' - אם אני אחשוב אפילו קצת על עצמי, ממילא אני אמצא  
את עצמי בתוך מערכת מאוד כללית מנסה להתאים אותה לצרכי.  
זה יגרום לי להיות מתוסכל ולהשחיר - לכן לזכור להישאר כללי  
- באמת אין לי מעצמי כלום.  
בכניסה לצבא - אני רק מכוח וחייל של עמ"י.**



אני רוצה להגיע לבירור מספיק עמוק מבחינה אישיותית שיספר לי מה התפקיד שלי.  
ואם אגלה שהצבא הוא חלק ממימוש התפקיד שלי בעולם- אז אבוא מהנק' של- הצבא  
כללי ואני נועדתי לשרת את הכלל בצורה הטובה ביותר. ולכן המקום הוא הצבא.  
לעשות מהפכה אישיותית, תודעתית, שבה אני מבין שאני בא לשרת את עמ"י.  
טוב, צריך לעבוד על זה.

לעי האהוב!

זכיג ואגה נכנס אלנים ארוכוג ושלמשלעוגיגוג בהב כא כוחך ונמען ינולו  
לטובג הכלל וננהי זכוג קנולה!

אני בטוח שלם קנול אישימך רוחניג והנלסיג גגרוכ גרומה ייחוזיגוג ואזינה נגה כליהיו  
זמניג בהב הלעבונה קלה גמיז גזכור אהויג עינייג אמללה ומלש - לעומק, אנכי האמג -  
אוגה אמג לנימיג, אסונוג חייך, לעצמך. ומלש גלשב לעז וגזינה אהמליך וכהגקזגי.  
אנהב אוגך מאז מאז ומלעיך כ"כ!

למיחי

.....

"אני אומנם חילוני וזה אבל מבחינתי הוא היה כמו רב, מבחינת העוצמות נפש שלו.  
ידוע לי שלרב באים בשביל עצות על החיים והכוונה. ואני אם הייתי צריך הכוונה כלשהי זה היה  
באמת ישר לונינו. לא הייתה שאלה, הייתי יוצא מחוזק, כל פעם שהייתי צריך עזרה או לדבר איתו,  
משהו ברוח שלו, בשקט הנפשי ובצלילות מחשבה על האופן שהוא הסתכל על סיטואציות, נתן לי  
את הכוונה הנכונה.

ותדעו שגם כל שישי היינו כל הצוות מחכים לדבריו של ונינו. הוא היה נותן את פרשת השבוע  
ומרחיב, ומחבר גם את החבריה החילונים, זהו. כל שישי. זה חלק בלתי נפרד מהארוחות שישי, זה  
מאוד יחסר, הוסיף המון צבע לארוחות."  
( סיפר חבר מהצוות של עמיחי )

.....

### שלח למשפחה כמה ימים אחרי שלא התקבל לשלדג

חשבתני על זה עוד קצת.  
זו גאוה לחשוב שאני יודע מה נכון לי  
וזה דמיון לבעות מטרה על הד של תבנית.  
אני רוצה את רצון השם באמת ושמה לפעול היכן שישים אותי ע"מ למצות עד הסוף את  
שליחותי.  
אני כועל היכן שאני חושב שה' רוצה ומודע שה' פותח שערים בתבנה ולפעמים דלת נסגרת  
כדי שאבחין בפתוחה.  
בעז"ה מקווה להיות ראוי כמה שיותר לתפקידי.  
עכשיו אני שמח!!

**אני מוכן בלב שלם להגיע ולקבל את השליחות הנכונה שה' רוצה ממני.**

# עצמיות



ההשפעה היא מעצם האישיות ולא מקבלות במציאות וזו גם האמת שהתורה מכשירה את האדם לגלות את עצמו ולכן מי שתופס ממני בגלל הקבלות שלי טוב שיראה שהעיקר זה העצמיות ומי שמקבל מהאופי שלי יקבל אותי תמיד.

## למדתי לרצות ולא לרצות

כאן בא אהובתי כאן.

בא אי אהובתי הכי טוב שאני יכול ואהשגתי אצלם בבואה

**להגיע למקום שלם בנפש שנותן הכל ומאמין בעצמו,  
ואינו מסתכל החוצה אלא פנימה.**

“ההבנה שהתכונות וההישגים שאני מגיע אליהם הם מיוחדים לי ולא מושווים לאחרים עזרה לי להבין שיש ייעוד מסויים שהוא רק שלי ועלי לעשות עבודה עצמית מיטבית ע"מ להגשים אותו והדבר הזה מילא אותי אמונה שה' מכוון אותי.”



“יש להבחין בין שאיפות בצבא הנובעות מהיותי השוואתי - דוג' להיות הכי (מהיד חזק וכו) , לבין שאיפות הנובעות מהאמת - שיש בי אישיות ייחודית שה' רוצה שאגלה אותה בצבא והיא היא תוספת הכוח הסגולי והמעשי לאומה. עיקר הכוח החברתי הוא להיות כלי להופעת הכוח.”

כל הזמן חייבים לבדוק האם אנחנו אוטמים את האוזניים או מקשיבים למסרי נשמתנו. האם אנו מכים בסלע או מדברים איתו. כי כשהנשמה תצעק היא תצעק "עלה אל ההר וראה את הארץ הטובה, זבת חלב ודבש ושמה לא תבוא" ולא, לא ישאלו אותנו בשמים אם היינו משה רבנו. בסבלנות ובשמחה גדולה ומוכנות לתהליך נצא למסע למים חיים. מחושל-חוזר אל השביל. עכשיו הרבה יותר קל. הקול חזר לנשמה. היא יכולה לשיר. היא כבר לא צרודה מצעקות. מים חיים ישקו את העץ שיגדל ויהיה טעמו כטעם הפרי.

## לא להיות חלק מ'נורמות חברתיות'!

לאהוב את עצמי-ויסוד חשוב. החלוקה בין ה'עצמות' שלי למעשים שלי. בין ה'אני' האוהב לאהוב. לבין המעשים שלי.



**אין כמוני. צריך להכניס את זה חזק.**

**כל נפש צריכה מענה שונה במסע שלנו בישיבה.**

**אסור להזניח את ההקשבה לנפש**

**וחס וחלילה לנתב אותה בשבילים חיצוניים.**

**יש לנו מחוייבות למצוא את ייעודנו. ואותו נמצא רק בתורה.**

קלויס אזלמים-הקלויס האזלמים משאירים אותך נאמנים לעצמנו.

## כל אחד צריך למדוד את עצמו בפני עצמו ולא ע"י תחרות

הבור ריק אין בו מים- רש"י- "נחשים ועקרבים יש בו"

יש לנו 2 אפשרויות-

או לרדת לבור בנפש ולהלחם בנחשים ועקרבים וגם כשננצח נאלץ לעלות חזרה חבולים ועייפים,

או למלאות במים והנחשים והעקרבים יצאו מאליהם.

בסבלנות תשתמש במעיין הפנימי שלך.. שלא פוסק לדגע כמו שאני מכיר אותך

קצת התנתקתי מעצמי - צריך  
לחזור לטבעיות - פחות  
לספר דברים, יותר להקשיב,  
פחות להידמות לדמות שכל  
הזמן מנסים ליצור לי, להיות  
בלי שיזעו.

הלינייני שלי אינו גולמי  
לאו/321/2 יטחון/אלמי

כדיזאת -  
רזעים שאני נתבע  
זהיות אבד...

לא לקנאו ולא להשווה.  
(C) לה אני. ואני אשמח  
ללא קי אהשפר  
יור באבוקה הי' הלא.

אין דבר כזה לעשות פשהו  
כי כולם עושים, אני עושה  
פשהו מסויים אחרי בירור  
עמוק שהדבר נכון עבורי

השוואות-

האנשים האחרים באו להוציא  
ממני את המיטב- להשתמש  
בתחרות על מנת להגיד  
לעצמי שנתתי הכל.

השאיפה שלי לשנים הקרובות זה ליצור את עצמי מחדש '  
לגלות את הזהות הפנימית שלי, העצמיות שלי ועליה לבנות דמות שמחה,  
מלאת כוחות, מלאת שאיפות, לא מוותרת לעצמה, מקדשת שם שמיים בכל  
מקום, יונקת כוחות מקודש.  
אם אני אהיה בצבא - אז שם לתת הכול.  
ואם בתורה - אז שם.  
שאיפה להגיע לחיבור נקי עם התורה, ליצור ממנה חיים.  
שאיפה להגיע לקשר טוב עם המשפחה.



**איני מעוניין באישורים מבחוץ - אני המאשר של עצמי.  
הרושם מבחוץ עוזר לי לגבש את אותו אישור.  
זה ממש הליכה יד ביד עם הקב"ה, כי כל העבודה שלי  
היא לא לעצמי אלא לקב"ה, לשרת את הייעוד שלשמו  
נולדתי.**

**וה' נסך בי כוחות, ולכן גם התפילה חשובה.**



*אני לא בא אהיותי כפי, אני בא אהיותי אני.*

**להסתכל פנימה ולהפסיק ללכת מסביב**



**מתן הקלטה של עמיתי על החלטות בחיים -**

אני אומר לך, כל החלטה שתקבל יכול להיות שטעית בה. גם כל החלטה שתקבל יכול להיות שלא תצליח לעמוד בה. אזל זה כבר לא תלוי בך.

ואתה תראה שמעורב שתחליט, פתאום תראה הכוחות חוזרים אליך, כי הנפש התרגלה לעזוב מול דבר מסויים, ומה שיקרה לנפש זה שהיא לא ממוקדת, לא מרוכזת במשהו, וברגע שתחליט הנפש תהיה מרוכזת, ואתה תראה שזה יהיה לך טוב יותר.

ומה שאני מציע לך זה שתיקח מחזרת, ותכתוב בה את התחושות שלך, תכתוב לך רגשות. אנני יש לך חששות, אז תכתוב אותם, ותענה לעצמך. ככה אתה תראה שהדברים יותר יתיישרו, כי ככה אתה נתן מקום לתחושות שלך, אתה לא תתעלם מדברים שיועזים עליך, ותראה שלאט לאט אתה נהיה יותר שלם עם ההחלטה שלך.

גם לי לפני הסיירת היה לי מחזרת, וכתבתי בה, כי באמת מי אמר שזה הדבר הכי נכון לי, ומה יהיה עם החתונה, ואני לא מספיק בכושר, ובאמת זה היה רק על חששות, ואתה בעצם נתן לעצמך תשובות, ואז רואה שבאמת הכל מסתדר ומתיישר.

אתן כדי תיקח את זה בשתי ידיים. אם זה עוד שוועור, או עוד אימון, וגם בתפילה אם אתה מתפלל, ואתה בעצם מתפלל על משהו אחר, אזל סוף תתרכז בנקודה הזאת.

## חנוכה ועצמיות

### 1

במהלך חיינו אנו נפגשים כל הזמן עם מציאות חיצונית שסובבת אותנו. זה מתבטא בין היתר במידע שאנו מקבלים, בחברה שאנו משתייכים אליה, ובמציאות תרבותית שכל הזמן משתנה סביבנו.

במקביל בתוכנו נמצאת העצמיות שלנו. נק' חיים שייחודית לנו שעלינו לגלותה ועל ידה לקיים את ייעודנו בעולם. אותה נק' עצמית שכל העולם נברא בשבילנו בזכותה.

בשביל לגלות את מהותנו דרושה עבודת הקשבה עמוקה, להקשיב למה שנשמטנו דורשת ממנו, וזה נעשה על ידי עולם רוחני בנו. אלא שמתחילת חיינו אנו חיים רוב הזמן את המציאות החיצונית ומתעלמים מהנקודה העצמית. במקום לגלות את עצמיותנו אנו מתאימים עצמנו לחברה, לסביבה, ולתרבות.

נוצר מצב שאת תחושת הקיימות אנו צורכים מהסביבה. כך נוצרת לנו דמות חברתית שכל הזמן אנו מרצים אותה. והאני העצמי הולך ונשכח. הרב באורות הקודש כותב על נק' זאת: "העולם הרוחני בונה כל אחד ואחד לעצמו בקרבנו. כל תכונת ההקשבה אינה כי אם הכשרה לבניין הנצחי העצמי של היחיד כל מרכז התורה הוא הפסוק של שמו הפרטי..".

כל המפגש עם העולם מטרתו אינה כי אם לגלות ולבנות את מה שטמון בתוכנו פנימה. וכשישאלונו למעלה לשמנו נדע מי אנחנו. ממשך הרב: "יש אשר הקשבתו היא כל כך מפולשה עד שאובד הוא את הריכוז העצמי. יודע הוא שמות רבים רק את שמו שכן ולא ידע. אז כל מעלו לריק הוא ואין לו תקנה כי אם על ידי ערלת אוזן כבירה שמונעתו מכל הקשבה.. ואחרי ההרוס הגדול הזה.. הוא שב ומתחדש בצורה חדשה..". לפעמים אנו כל כך חיים מציאות חיצונית עד שנוצר מצב של פילוש- העולם עובר דרכנו ללא מפגש עם עצמיותנו. אנו מקשיבים לכולם חוץ מלעצמנו. ואז צריך לסגור את האוזניים. להתחיל לשמוע מתוכנו- מי אנחנו מה מתאים לנו באמת. מה רצוננו האמיתי מהן התכונות שבנו מהן היתרונות והחסרונות. ולאחר שיש לנו את עצמנו אנו מתחדשים ומתמלאים חיים ויכולים אנו לחזור לקיים תפקידנו בעולם. כמו בפרט גם בחיי האומה מפעמת נשמה. נשמת ישראל. והיא מחייה אותנו. ויוצקת תוכן לחיינו הלאומיים. בעצמיות האומה אחת התכונות היא הצניעות, האינטימיות.

צניעות מאפשרת להתעסק במהות. אומה צנועה היא אומה שיש לה את עצמה והיא מכירה בגודלה.

היוונים מקדו חלק מהגזרות בעניין זה:

"תנו רבנן: בימי מלכות יון הרשעה גזרו על ישראל שכל מי שיש לו בריח בתוך ביתו יחוקק עליו שאין לשונאי ישראל חלק ונחלה באלוהי ישראל, מיד הלכו ישראל ועקרו בריחים שבבתיהם"

היוונים עוקרים את המנעולים. כשאין מנעול אין שליטה על הכניסה לבית. וזה לא הספיק להם: "יכול כך למה (גזרו)? כדי שלא יהיה לישראל כבוד ולא רשות (צניעות). כל כי הרוצה ליכנס, ונכנס בין ביום ובין בלילה. (כי) בטלו כל דלתות בתיהם ולא היו יכולים לא לאכול ולא לשתות ולא לקיים מצוה עם נשותיהם, בשביל גנבים ולסטים ופריצי יוונים, ולא היו רואים שינה בעיניהם לא יום ולא לילה"

היוונים גרמו שלא רק לא יהיו מנעולים אלא שגם לא יהיו דלתות! כשאין דלת כל אחד יכול לדאות. אין אינטימיות. אין צניעות. לא נדע מי אנחנו. הרב קוק בעין אי"ה מבאר מה עניין נר איש וביתו במצוות הדלקת נרות ואפשר להבין מכאן מה בקשו היוונים.

### 2

הרב כותב שהיוונים בקשו "לא רק לעקור את עם ישראל ממעמדם החומרי כ"א לעקור את תכונת החיים שישראל מודיעים בעולם ע"פ שורשי התורה שתהיה הטהרה והצניעות המטרה הראשית בחיי המשפחה ואחרי זה ימשכו יתר

המידות והדעות הישראליות... מכל מקום בחיי המשפחה מוכר האור העברי הטוהר והצניעות..".

היוונים רצו לעקור את עצמיותנו, את תכונת החיים של עמ"י ולכן נלחמו בנקודת הצניעות והטהרה. הם ראו שנק' זאת (בין היתר) הופכת את חיי עמ"י לחיי נצח. נק' זו היא הבסיס לצמיחת האחדות, הכוחות, המהות של עמ"י בארץ ישראל. ואותה הם ניסו לשבר.

עלינו לשים לב שהיום אנו שומרים על נקודת המהות העצמית. בחיינו הלאומיים והפרטיים.

מולנו- שאנו מספיק יודעים להיות לבד, להיות נאמנים לעצמנו שם נקנה את הוודאות והשלמות במי שאנחנו. נאהב ונקבל את עצמנו באמת. ובכללי- אל לנו להתבלבל אל מול בליץ תרבותי שמבקש למוטט את הבניין בתורה בצבא במשפחה בתרבות ובעיקר בארץ ישראל אדמתנו הנצחית. לא להתבלבל ולא להתנצל אל מול תופעות חולפות ולהיות נאמנים לנקודות שהן הן מקור חיותינו הפרטיים והלאומיים.

לקדש שם שמים, כל הזמן לחפש לעשות טוב להגדיל את קומת הרוח בכלל התחומים. ובעז"ה עמ"י יצטרף אלינו מתוך כבוד חיבה והכרה לאור הגדול בבית הלאומי הגדול מתוך הכרה בגדלותו. נר איש וביתו.

חג שמח!

## תחפושות ופורים (פורים תש"פ)

תחפושת – אף פעם לא חשבתי מה הפירוש של המילה הזאת, מעניין.

תמיד חשבתי שתפקידה של התחפושת היא להפוך להיות למשהו אחר, למישהו אחר. מישהו שיש בו משהו שהייתי רוצה להיות. אבל כשחושבים על זה בזכות התחפושת אני סוף סוף מתחפש לעצמי. כל החיים אני בתחפושת, מחליף תלבושות בהתאם לחברה, בהתאם למה שרוצים שאהיה. וככה כולם מחופשים, רודפים אחרי תחפושות בלי להבין שהם בורחים מעצמם.

מזל שיש דגע בשנה, שמתחפשים במטרה להיות מישהו אחר אבל במציאות היום מתחפשים לעצמנו. דגע שאף אחד לא מזהה אותך תחת מראה של אריה או ליצן, סוף סוף אנחנו מעיזים להוציא את עצמינו. סוף סוף אנחנו לא מתביישים. מתבשמים ו"נכנס יין יצא סוד" – היין והתחפושות מאפשרות לנו להיות סוף סוף אנחנו. בלי פוזות, בלי עטיפות, במקום לחוות את החיים בצורה שאנחנו לא רגילים אנחנו חיים איך שבאמת מתאים לנו. אולי בגלל זה יום כיפור הוא רק כ-פורים – כמה כבר אפשר להיטהר באמת שאנחנו לא מכניסים את עצמנו למקווה. התחפשנו. התחפשנו למה שחושבים עלינו, התחפשנו למה שאנחנו חושבים שרוצים ממנו, התחפשנו לעבריינים שמסתכלים על העבר ולא להבא. התבשמנו. התבשמנו מרחשי תרבות, שהופכים את העיקר לטפל ואת הטפל לעיקר. מייסדים בנייני שקר על יסודות מוטעים, חיצוניים. בניינים הנראים יפה וחזק, עוצמתיים למראה אך סוככים צל על המהות, על עץ החיים של האומה. מסתירים מכולם את אותו עץ, אך באמת מסתירים מעצמם את אותו עץ. התבשמנו מלהקשיב לאחרים. הקשבה שאינה עוברת אצלנו.

**הקשבה מפולשת שמשכיחה ממנו את שמנו, וממילא את עצמיותינו.**

התבשמנו מלחיות בחוץ עד ששכחנו עצמינו. התחפשנו לגנבים שגונבים את עצמם, שמחביאים את סחורתם בעשרות מנעולים ומפחדים פן יימצאו ראיות.

התבשמנו מתקשורת שלא מקשרת אלא משקרת, הופכת את האחדות ומהות האומה לזוהרים וזולים וחיצוניים- את השבת, אותה שבת שמסרנו עליה את הנפש, שהיוונים זיהו אותה כיסוד באומה ונלחמו בה, גוי ששבת חייב מיתה- הפכו אותה לזוהר, לכלי ניגוח עצמי.

וכך גם התפילין והלב באיברים.

מבלי משים אנחנו מתביישים בתהליכים תרבותיים שמכים שורשים – הופכים כל אמצעי למטרה – נגמרו הערכים, עת לסדר ציבורי.

התבשמנו ממשחקי כדור ופסילות, מפלגות מפלגות לוקחות את גוף האומה ומבטרים אותו לחלקים, מנתקים אותו מצינור הרוח של האומה. נשאבנו לפוליטיקות ריקות מתוכן מעכבות את תחיית האומה והגאולה.

**התחפשנו לשחקנים, הפכנו אחד את השני ליריבים שכחנו את הכוח שבאחדות.**

**חלקנו ברח מעצמיות האומה, נלחם בכוח בעצמו מתכחש לעצמו.**

אבל אני בטוח! מול "ישנו עם אחד מפוזר ומפורד" אנו נעבור לקריאתה של אסתר "לך כנוס את כל היהודים". הגיע חג פורים! עלינו לחתור למהות החדשה של התחפושת- לחזור לעצמנו. עלינו לחזור למהות ההתבשמות- להוציא את הסוד שלנו – נכנס יין יצא סוד.

התחפושת תחזיר כל אחד אל עצמו ע"י כך שרק הוא ידע מי מתחת לתחפושת וכך הוא ירגיש את עצמו ויתחיל להקשיב לעצמו. ע"י ערלת האוזן. יוציא את מהותו האמתית מבלי להיות מושפע מבחוץ. ואחרי פתיחת הכספות, המפגש עם עצמו הוא לאט לאט.

**כבר לא יצטרך את התחפושת ויתחיל להקשיב לעצמו. לחיות את הנקודה שלו להיות חירותי, וסוף סוף הוא יתרכז בלהיות ולא להראות, הוא יבין את שורש החיים, את כל שורש השאלה של יום הדין, של שמו.**

והתבשמות תוציא לאור את הנקודה הכללית. את נצחיות האומה, את המהות. זמן לסגולה, זמן לאחדות.

מי שפושט יד נותנים לו. משלוח מנות. יוציא את הסוד האמיתי, אותו סוד ש2000 שנה אנחנו מחכים להופעתו והנה בדגה האמת אנחנו מפספסים. ומאותה ההתבשמות לאט לאט נהיה כולם כאיש אחד מכונס, כגוף שאומנם הוא עם איברים רבים אך כולם מחוברים לאותה הרוח. לאותה גחלת,

לאותו צינור חיים של "אשר בחר בנו מכל העמים"

אותה בקשה של אסתר "כתבוני לדורות" – מגילת אסתר נכתבה ברוח הקודש.

## השוואות וחרות

**היכולת לא לחיות בהשוואות, זה אומר לא להיות משועבד לתכתיבים חברתיים שאני בוחר לאמץ כדי להיות קיים היא קריטית כי היא זאת שיוצרת את עצמי.**

**היא יוצרת את היכולת להיות חירותי- לעשות את מה שטוב לי – שיעשה אותי בריא ומאושר.**

היא קריטית כי אם אדם לא מפתח אותה הוא מאבד את השם שלו, את המהות שלו בעולם, אז מה הפלא אם הוא לא יזכור את השם שלו ביום הדין? מה הוא יגיד?

בתורה הייתי השם של ראובן ובתנ"ך של שמעון, בריצה השתדלתי להיות יותר מלוי ובחכמה הייתי יותר חכם מכל הכיתה- אתה לא שם לב שכל השם שלך אחרים יוצרים?

אולי זה באמת שאלה, איך נוצר המצב הזה, איך אדם מגיע למצב שהוא לא קיים

נראלי זה מתחיל מהחינוך- האם אתה קובע לבן שלך מתי זה הוא ומתי הוא לא קיים מבחינתך?

האם אתה קובע לו שאם הוא עושה מעשה רע- אז הוא הרע, ולא המעשה שהוא עשה, ואתה קובע לו שרק אם הוא מתנהג יפה אז הוא ילד טוב וכשאני מתנהג יפה הוא רע, ואתה מכוון לו את הכוחות על ידי שאתה אומר לו -לא, לא, לא. ולא מה כן, ואתה משרה אווירה שדורשת ביצועים גבוהים- במבחנים, באכילה, בהתנהגות, ואין מצב שאני נכשל כי אבא יתאכזב מאוד, ואני אכנס למצב השני שלמדתי להתרחק ממנו בילדות- המצב של הילד הרע, וכמובן תשים את אח שלו בחדרים שונים כדי שחלילה לא יריבו, וגם תקנה 2 כדורים- כי מה זה להסתדר? – זה אומר שאסור לריב ואסור לנו להסתדר. ואתה מסתכל על מעשיו בבעיה ולא כמטרה, וכו' וכו'.

אז יוצר מצב שקיבלת ילד מחונך מאוד- הוא יוציא ציונים טובים וכלפי חוץ הוא ממש ילד מושלם. רובוט מושלם, לפי הוראות ההפעלה של ההורים. אבל בתוך? איזה נפש יש לו? איזה ביטחון עצמי? איזה יכולת לקבל את עצמו? לאהוב את עצמו? להוביל?

והילד גדל עד כיתה ח' כשבמהלך השנים הוא נפגש עם חוויות תרבותיות- כי הרי משרד ה"חינוך" יודע לחנך "מדהים". הוא דואג לו מההתחלה- מחייב אותו ללמוד, וגורם לו להיות כמו כולם. כך שגם אם בטעות הוא רצה להיות עצמו- יש ציון כולל לכולם וכולם טובים רק ביחס לאחרים. אבל הוא נתקל בבעיה שהוא לא היה מוכן אליה- לא כולם אותו דבר. אז איך נוכל לתת ציון שווה לכולם?- ניקח את החלשים ונעלה אותם. אבחונים בכמויות, מבחנים יותר קלים ועוד. והנה הצלחנו- הילד "החלש" שווה ל"חזק". שניהם מוצאים 95. והילד שמח- הוא עכשיו החבר שלו. אותו חבר שמשרד החינוך קבע שהוא 95. מאמץ? אין ציון כזה. כמה תשובות נכונות שיש לך זה מה שאתה שווה ורצוי שתהיה שווה 100. עולם הפוך ראיתי.. מוסכמות חברתיות – בנעליים, בלבוש- מה הסטייל החברתי, והוא יוצא מכיתה ח' כשמוטבע בו עמוק בנפש- יש דמות שהוא אני- הדמות התרבותית- חברתית עדכנית, והדמות שההורים שלי עשו לי בילדות. זה אומר מי שאני זה תוצאה של קביעה חיצונית של הסביבה החברתית – תרבותית. והוא מגיע לגיל תיכון, גיל ההתבגרות- הגיל שבו אדם מברר מי הוא, מברר את תפקידו. אבל יש לו בעיה- מוטבע לו עמוק בנפש שמי שהוא זו קביעה חיצונית של הסביבה החברתית-תרבותית.

ומצבו העדכני? - הוא מצטיין בלימודים, חולם להגיע רחוק, רוצה להדריך בתנועת הנוער (שכולם מדריכים בה), הוריו ממליצים לו על המגמה הטובה בשוק (הם לא יראו את בנם מלא הפוטנציאל מתפשר..), מקבלים שבחים מכל עבר. איזה ילד מדהים! מידות טובות, אהוב על כולם.

**ואתו בידור של גיל ההתבגרות מתחיל:** הוא מתחיל את התיכון וכולם מתרשמים מהישגיו (הוא מתורגל

בהישגים, זה מה שהוא מכיר)

אז הוא מבין שהוא חכם, מעכשיו בחירותיו הם לפי חוכמתו.

כמובן 5 יחידות מתמטיקה, 5 יחידות אנגלית, והמגמה הנחשבת בשוק.

כולם מתרשמים ממידותיו - הוא בטופ האיכותי של החברה. כולם יודעים הוא יהיה ה-מדריך. - אז הוא מבין.

אני צריך להיות מדריך. וכבר מבינים כולם שהוא יהיה בצבא. אז הוא מבין שהוא צריך להיות חזק והוא עושה כושר. וליד כולם הוא מפגין ביצועים מדהימים, כי הרי כולם אומרים כמה הוא חזק. וכך הוא ממשיך לגלות את עולמו ואת אישיותו.

בינתיים עמוק בנפש, בתת מודע, הוא האמיתי מתחיל לנסות להתגלות. הוא גם הגיע לגיל ההתבגרות. והוא

מתחיל לאותת לאותו נער - תתעורר! תגלה אותי! אך אותו נער מכחיש אותו. משאיר אותו בצד. הוא לא

מבין מאיפה הוא צץ פתאום. והאני העצמי צובר כוח ומגיע המפגש הראשון. פתאום הנער מרגיש לא

מאושר. הנער חש קצת עצב. וכולם סביבו קופצים ישר ומתעניינים בו. ומזכירים לו כמה הוא מושלם והוא

זוכר שהוא גם האדם עם המידות הטובות וגם החכם - אז הוא מוצא דרכים מתוחכמות שיגלו את הצינונים

שהוא קיבל. ואופס - נכשל במבחן. הוא אף פעם לא חווה כישלון. אז אותו כישלון קטן מדעיד את ליבו. הוא

מרגיש איך זה ממש נוגד אותו. הוא לא מוכן לקבל תוצאה שאינה הוא לוקח לו כמה ימים לעכל את

התוצאה והוא ממשיך. מסיים את התיכון וממשיך בחייו. בוחר מקצוע שמתאים "לו" ואולי גם אישה

שמתאימה למידות שלו.

ולבנתיים האני הפנימי שלו גדל. והוא מתפרץ.

לכל אחד בשלב אחד בחיים האני העצמי מתפרץ וזה גורם זעזוע. האדם מרגיש שהוא לא מאושר. הוא

פשוט לא מאושר. זה בדרך כלל יגיע אחרי כישלון, או תקופה שגורמת לסילוק האושר. הוא מרגיש שכל

הקרקע נשמטת לו מתחת לרגליים. ולאט לאט הוא מבין. הוא לא נמצא במקום שטוב לו. הוא לא חי את

עצמו. ואותה נקודת שבר גורמת לו להבין שיש לו עולם פנימי ועצמי שיוביל אותו אל האושר, אל החירות.

הוא מבין שכל חייו נבנו על גבי אותה דמות שהיא לא הוא.

שהוא הכחיש את אותו "אני עצמי" שרצה להתגלות בעולם, להוציא את ייעודיו. וחיינו מתחילים להשתנות אל

עבר האושר - להיות בריא ומאושר. והוא בוחר לעצמו את הדרך הנכונה, שמתאימה לו והוא חושב לעצמו.

מה לא היה בסדר עד עכשיו?

חשובה אף הוצון. הגהתיך שבו אני רוצה לחשוב לחיות איתם הוצון הפנימי.

אברהם נניח מה נכון כי ומה אני רוצה באמת. לשם כך אולי לשבת כל אלה ואחשוב על הפנים האובים שקרו.

שאלו החוויה האובת של היום שפנימה שייכים לי.

ואבלו אל מה היום הבא. כפי לחשוב אל עצמי אולי לשחרר עצמי מאושר.

כמה ארבע ארבעים.



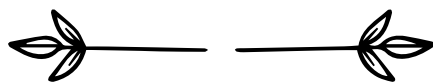
# השתדלות ובטחון

רצוני להוציא לפועל את מה שה' טמן בי.  
לשם כך עלי להקשיב לרצוני ולהשתדל.  
המבט האמוני הוא שה' יעזור וישים אותי במקום שמתאים לי,  
אך חובת השתדלות היא בהכנת כלים ראויים להחלת השליחות.  
המחשבה לנסות היא מהכרותי עם עצמי במקום בו תפקידי יהיה משמעותי אוכל  
להוציא את המיטב.

אני מגיע לעשות השתדלות להופעת רצון ה' דרכי ועלי להתפלל  
שיהיו לי כחות להיות ראוי להופעת הרצון דרכי.



עוד בגיבוש מטכ"ל עמיחי אמר לאחד החבר'ה שהיה איתו-  
"אני אהיה איפה שה' מכוון אותי אז שם אני אהיה, ואיפה  
שצריך אותי אז שם אני אהיה, וזה באמת לטובה.



**למסור את הנפש על השתדלות, וה' הטוב ייתן נח.**

אחריות- אני לא אחראי על התוצאה אלא על הידיעה שבדרך השתדלתי  
ולכן גם אתפלל שה' יעזור לי לעשות את ההכי טוב.

יישור קו לאחר שבוע של קרטוע רציני.

איזה חיים טובים ה'! מה חסר לי?

נתת לי שכל, משפחה מדהימה, בגדים, כסף, בריאות, תכונות טובות, ישיבה שמתאימה לי,

מקום לגדול בו, שאיפות, דגישות, טרקטורון. חיים טובים! הכל טוב!

ולי יש מוחוייבות לקחת את כל הטוב הזה ולהשתמש בו כדי להוציא לפועל את התפקיד וכך

אחזיר לך קצת מהטוב האדיר הזה.

הכל טוב, זה רק שבועיים של עליית מדרגה, של בירורים על מנת לשפר.

לא קרה כלום, אחרי תקופה של צמיחה הגיע הזמן עוד להתקדם ולכן היו עכשיו את השבועיים

האלה. שבועיים של איפוס. לא נורא אם ייקח לי אפילו שנה - בסוף ה' יודע איך לכוון אותי נכון.

**אני מכגיש איך ה' מכגיע. צריך רק ביטחון.**

הי יסגני אל הילקום הילוב 2ל2ילי - אני אתנאי אל הילקום.



ראליות: בכל סיטואציה מעצבנת לשאול האם יש לי יכולת לשנות

את המציאות או לא. ואם לא - להשלים עם המציאות.

לא להטיף לעצמנו "אם רק הייתי", "הייתי צריך" וכו', אין מה לא

להיות מרוצה מהמציאות... לתת לשכל לשלוט... להבין את

המטרה של הדברים שנראים לא מודרניים.

**ה' תן לי את הכוחות לעשות את הכי טוב!**

דיוק עצמי -

עלי להבין שמי שהוציא אותי לקורס הוא רצה שאצא והוא רצה שאחזור

והוא רצה שאפגש בפער, והוא רצה שאחשיך להאזין לחציאות הנוכחית

ולראות כיצד לחשוך בה טוב.

הוא העניק לי את הכשרונות והוא מנווט אותי ועלי לעשות את ה-100 אחוז

ולהאזין לניווט החיים.

# בכל מקום להיות בלתי נראה של "מה צריך לאכול"



## איך שווים בספק?

כאן צריך להכניס את המקום של הקבלה של התהליך אבל בעיקר את הקב"ה. כמו בכדורסל שאם זורקים פעמים מכניסים ופעמים שלא. ואם לא רוצים להחטיא אז לא זורקים, ולא מנצחים.

אם אני רוצה להחזיר את ניצחון הרצון שיהיה פועם בחיים צריך להחטיא רצונות. העיקר לעורר אותם. ויחד עם ביטחון בקב"ה שמלווה בכל התהליך ורוצה כל הזמן רק להיטיב ולשכלל אותי אפשר להרגיש שאני בדרך הנכונה. כשאני נותן לעתיד להיכנס למציאות ההווה כחוסר אני יוצר סבל מתוך רצון ומחשבה להשיג שליטה ע"י נתינת מקום לרע כמגדיר זמני של עצמי. ולכן להפוך הכל לסבלנות ולקבלה - אני מוסר עצמי להשתדל. אם אני אצליח או לא

זה לא מעניין. ולכן להיות רגוע.

אין לי חוזה עם שום תוצאה ומה שנשאר לי זה רק להרפות.

הכלים שאבנה לא ישפיעו על המים להישפך אליהם.

אני מתהלך.



### להביא לקצה-

בשביל להביא את עצמך לקצה, הכיוון היסודי זה להגיד שאתה לא אחראי על התוצאה. אם אתה תגיד לעצמך כל הזמן מה שייגיד אם הבאתי את עצמי לקצה או לא לקצה זה התוצאה, אז אתה אף פעם לא תרגיש שהבאת את עצמך לקצה. אתה תמיד תחשוש שלא תצליח. אז תגיד לעצמך אני לא אחראי על התוצאה, אבל אני מביא את כולי לקצה. זאת אומרת אם אתה קוצב לקחת את עצמך לקצה, זה קודם כל ההבנה בעצמך שאתה אחראי על ההשתדלות. ברגע שאתה תגיד לעצמך - אני אחראי על ההשתדלות, אתה תראה שהשאלה עוברת להיות לא האם הצלחתי או הצלחתי, אלא האם נתתי את כולי או לא נתתי את כולי. ואז התוצאה עצמה זה כבר לא קשור אליך, זה קשור לקב"ה. אתה תראה, הקב"ה יודע טוב מאוד איך להביא את התוצאה. אם הוא לא ירצה אז הוא יגרום לך לעקם את הרגל בירידה, ואם הוא ירצה הוא ישים אותך בדיוק בקבוצה המתאימה, שאיכשהו זה הסתדר והכל יהיה טוב. הוא נותן את הכוחות. זה הנקודה של להביא את עצמך לקצה.

אז אני ממליץ שקודם כל תקבל את החלטה בלב שלם. ואז תגיד לעצמך אני שם עכשיו. עד ליום סיירות - אני שם. אחרי היום סיירות תהיה יותר חשיבה מחודשת, ועד אז הישיבה גם כרגע הולכת הצידה. כאילו כמה שצריך. וגם שתי נקודות: אחד, שיכול להיות שאתה עושה טעות, אבל בכל מקרה זו החלטה שקיבלת. ודבר שני, זה שאתה לא אחראי על התוצאה. אתה אחראי להתאמץ, להגיד לעצמך שעשית את הכל. זה שתי הנקודות.

עכשיו, אל תצפה שזה יביא אותך תוך רגע לשלמות. אבל תקבל את ההחלטה ותיתן לה שלושה ימים.. תיתן לעצמך לעכל אותה. תבנה לעצמך תוכנית אימונים, תכתוב לעצמך תחושות לקראת, חששות, תענה לעצמך על אותם חששות. תחיה את זה. זה העבודת ה' שלך עכשיו. תתפלל על זה, כי התפילות עכשיו זה על זה. הכל. הקב"ה רוצה ממך עכשיו שתהיה על זה. אם החלטת את זה.

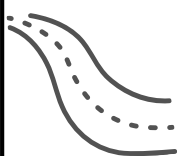
# השתלמות \ עמל

אני מתחיל תהליך הדרגתי מאומץ -  
בסופו אהיה אדם יותר טוב.

וגם כשהיו זמנים בהם העבודה קשה,  
תמיד תזכור להרים עיניים למעלה ומשם - לעומק,  
לנהר האמת - אותה אמת פנימית, לסודות חייך, לעצמך.  
ומשם תשאב עוז וגבורה להמשיך ולהתקדם.



כשלא הולך איך לרוצים צריך להיות איך להולך...



קצת שריטות, קצת זים, אבל התחברנו לשביל המיוחל.

זריזות - הפעולה הפשוטה של לקום  
מהר ולשבת מהר יכולה להניע את  
כל הכוחות ולהשאיר את הערנות.

ההבחנה הקבועה בין עיקר לטפל,  
היכולת לעמוד על שלך, על העיקר,  
קריטית בשביל להימנע מטשטוש.

"לבחור את הדבר שנכון לי, לעשות אותו עד הסוף."

אני עושה את ההכי טוב שאני יכול, ה' איתי !

"אין ספק שיהיו דברים  
שאכשל בהם ועלי  
ללמוד להסיק  
מסקנות, לדייק טעיות  
ולתקן לאורך זמן"



"לתפוס את רחשי  
העצלות כשהם  
מתחילים  
ולראות בהם פוטנציאל  
לגבורה"

"אני רוצה להעיז לעלות לקומה חדשה - למצוא בה מילוי שלם"

"היה יום קשה, נכנתי לכל האיפוף ולא הצלחתי ללמוד כמו  
שצריך.

נק אושר - שמרתי על אופטימיות ושמחה חיים, קיבלתי את עצמי,  
למדה ספר ארבע הצורה אובה.

הודת ה' שלא נהרתי איפוף, ולמדה לקבל את עצמי מהצד השני."

להתעלם מהעבר, להזכיר שכל יום זו התחדשות  
ולכן להמשיך בכל הכח!

מצד אחד אני רוצה להיות שקט, עם עולם פנימי שמפעיל את עצמו.  
מצד שני אני רואה שאני יכול לשמח ולהרים את האוירה, ולשמח  
אנשים. כשאני עושה את זה אני מרגיש טוב אבל אני גם מרגיש שאני  
לא מי שהייתי רוצה להיות.



## סיכום יום של עמיחי :

- נקודה טובה-
- נקודה לשיפור-
- נקודה לבירור-
- תכנון למחר-



## חשבון נפש שנתי:

תכנון:

- 20- דברים שהתקדמתי ותהליכים שעברתי
- 10- יעדים לשנה הבאה
- 10- דברים שעלי להתחיל לאמץ
- סקירה של השנה שעברתי

דיוק עצמי- לעמיחי הייתה חשובה נקודת הדיוק העצמית. היו לו מחברות שלמות שבהן היה כותב יום יום 3 נקודות טובות ונקודה לחיפוק. וכך היה כותב כמה הוא התקדם היום. הייתה לו עוד מחברת סדר יום שבה הוא כתב לעצמו: מה אני הולך לעשות היום כדי לנצל את היום? ואז יום אחרי זה: מה עשיתי מתוך מה? רשימה של דברים טובים שהוא הצליח לעשות, מה כל הפתח עבורה עצמית. כל הפתח הוא רצה להתקדם ולהתעלות.

“כצונו להיות הלוואה הכי מקצועית שאני יכול להיות”

אני לא מפחד מקשיים- הם מעצימים, ואני לא מפחד מהתמודדות עם מורכבויות - לא מעמידים אדם בניסיון שאינו יכול לעמוד בו.



“לשים לב וללמוד כיצד ליעל אפילו את הפרטים הקטנים”

“החלום שלי:

ליישב בחיי את התובנות הקטנות שצרכו

שיפור במהלך החיים שאני חי”

לתת לכאב מקום זה ההקשבה הפנימית הכי מדויקת וחזקה  
להפריד בין האשמה לכאב של הכישלונות, אשמה זה סתם להתחפר בבוץ,  
ולהסתכל על הדברים שכן היו טובים.  
מותר לכאוב גם את האשמה אבל בלב..



**להבין שתהליך ארוך לוקח זמן, כמו"כ לשנות את המדד של  
התוצאות- התוצאה היא לא שינוי ברצינות או בכמות לימוד  
או בכמות מחוייבות לבית המדרש אלא הדרך והמפגש  
היומיומי עם הרצון שגורם לי להעמיק עוד ועוד עד למציאת  
המעין הפנימי.**



צריך לפעול ב-2 רבדים – פנימי ומעשי, ושהחיבור ביניהם יזכך את המעשים:  
ברובד הפנימי- כמה שיותר לחוות את העולם הפנימי. לעגן רגעים שבהם הנשמה  
חיה בעוצמתה, זה יכול היות ישיבה מול נוף, נגינה, שירה, שלא כל כך מעשיים אבל  
הם גורמים לנו להתחבר אל עצמנו.

ברובד המעשי- הרעיון הוא ליצור כלים לעולם הפנימי. ברובד המעשי צריך לבחור  
איזה תחביב, פעילות מעשית בונה, ששם אנחנו בונים גבורה – עובדים מול אתגרים  
ומחזקים את המנטליות שמבוססת על תכונות נפש שצריך לעבוד עליהם.  
לאחר שהיום יום שלנו מורכב מ-2 הרבדים האלו המטרה היא לחבר אותם-  
להרגיש ולהקשיב במהלך היום\סוף היום, האם בסיטואציות במהלך היום היינו  
מחוברים לאותו עולם פנימי או לא. ובמקום שלא – לגייס את הרובד המעשי –  
הגבורה והעוז, ואת הרובד הפנימי – האופן שהמעשה מתאים לי ולעבוד על  
הנקודה. מכיוון ששני הרבדים מתפתחים- העבודה היא לא נגמרת. כי תמיד אנחנו  
נתחבר אל עצמנו בצורה יותר נכונה. אסור שהעבודה תחנוק אותנו, כל הזמן חיות  
ושמחה, העבודה היא תוך כדי החיים.

## כל קושי הוא הזדמנות להיות יותר פקצוען

קילמה עם השלעון. רוצה זכרר לדוע קלה זי זקוס עם השלעון, למה לעכב את הרצון? הדרישה הנפליט היא זא רק הקילמה 'היבלה' למהליטה זאלז המלמעות לז ההגזייסות הנפליט- הקילמה, הריצה זבית כנסת, הריצה אז"כ, והכולר, והמקזמת- בסוף כלמאתה בתוך השלמיכה זה קלה זקוס. ומה יכזז זעצזר? אני חולב לזאז אזזיז זנתק בין הקילמה זתזזאה הטזטזזית לז כל הדבריס זעזי זה יזפלר קילמה הדרגתית. זאיך זנתק? בהתזזה אזזיז זעזזתי לזני קסי, מזזזז שניס לתיבל זאז לחזיט זסי זמזזר זילשן אז זא. אז"כ, זסי הזזזתי לזא- אזזזיט זזבי ריצה זבית כנסת, ולסי קודסי זעזזת עז לז"ס זאז זחזזיט זסי זני רף אז זא. הדרגתיות. כלז כן חברזת קילמה עם לעה געזזר.



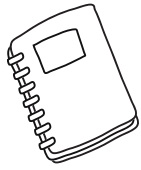
**ההתהליך אינו יעד בוויז זלא כל רגע צריך לרכוש וזדזות זביטחון מעצם התהליך, זאם מעצם התהליך יש מחנק אז כנראה שמשוהו לז עזבד נכון. אמת מזרץ תצמת.**

ריכזז- להתרכז כל פעם  
במשימה הנזכחית ולעשות  
בה את ההכי טוב שזני יכזל



קזשי- כשיש קזשי להגיד  
לעצמי שזני מסוגל לז  
זהז בז לגדל זזתי.

אומתו אכרוב. אני לנין אוקדיל אצו זמן.  
אין מה אקשור ככו נוודים דדנים לצוכים אחי צו  
אג כל ושלבים אהים.



"השאיפה שלי לשנים הקרובות פה ליצור את עצמי מחדש. לשנות את הטהות הפנימית שלי, העצמיות שלי ועליה לבנות דמות שחיה, מלאה כוחות, מלאה שאיפות, לא מוותרת לעצמה, מקדשת שם שמיים בכל מקום, יונקת כוחות מקודש, אם אני אהיה בצבא -אפ שם לתת הכח ואם בתורה- אפ שם. שאיפה להגיע לחיבור נקי עם התורה, ליצור מחנה חיים. שאיפה להגיע לקשר טוב עם המשפחה."

**חשבתי שאולי אני קרוב לזה  
ואולי בגלל זה או שלא בגלל זה,  
גיליתי שאני מאוד רחוק מזה.**

## אני הגיטה המקסימלי של עצמי

לשכח את הביקורת העצמית צריך הכזרסו, שם אם לא הולק, אהבין את המהות ולהרשע, לא קרה כלום. אף אחד לא כועס ואני אכעס על עצמי אני לא אשים לשום מקום.

ממחר בעז"ה אצליח לקום בשניה שאני מתעורר,  
בלי להימרח כמה דק' במיטה.  
מחר יום מלחמה ואיפוס.

## חרות-

**לעולם לא יכולים לקחת ממני את הרצון לעשות את ההכי טוב**

“אני לא חירותי במה שאעשה אלא באיך שאעשה”

כל קושי הוא הפדנות  
להיות יותר מקצוען.

להפנים קושי הוא יחסי  
והכל תלוי ברצון.

“לא לדבר דיבור שלילי, כן לשתף בקושי...”

העבודה היא לא נמרת. כי תמיד אנחנו נתחבר אם עצמנו  
בצורה יותר נכונה. אסור שהעבודה תחנק אותנו, כל הפחן  
חיות ושנאה, העבודה היא תוך כדי החיים.

איש לא יאמר כאלוהי בלבד, לקושי גוהרן רפ"ה.



### הנפילות באות כי האדם לא מאמין בעצמו

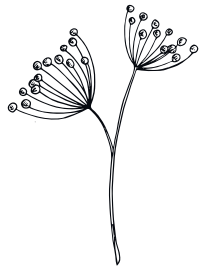
“לוחם טוב אומרים לו רגע שעה המסדר אומר, אפ המסדר שלו אומר תוך רגע  
שעה. לא צריך שיאירו לו "יש לך מסדר אור איפה שאתיים" כי לוחם טוב כל  
הפחן בודק את הציוז שלו ופה נכון אור יותר אצלם אחיחי.

כשהיו אומרים לנו שאתיים לעבוד עם הציוז, הוא רגע שעה פורש את הציוז שלו  
ואור שעה ושלושת רבעי אומר לאחרים. פה באמת הוא כי כשהיה לו פחן פנוי  
הוא היה דואג לדברים האלה, נלו למען אחרים ולא מתעסק בדברים אחרים.”

( חבר מהצוות במען מספר )

האניצ'ה 100% כוונות טובות  
האניצ'ה לאן האתה.

עלי להפסיק  
לבקר את עצמי,  
פשוט  
לקבל את עצמי.  
להבין שאני צריך  
נחת  
ואסור לי להלחיץ  
את עצמי.  
בנחת.



הייתי רוצה...

-הייתי רוצה להתנדד כל שבת כשצריך  
-הייתי רוצה לדבר רק חיובי עם חברים ועם עצמי  
-הייתי רוצה לא להיות רוצע בצוות לא שקט בהתחלה  
-הייתי רוצה להתחדש כל יום  
-הייתי רוצה להיות תמיד זריז - זקומה וזכל פעולה  
-הייתי רוצה להגיד תודה לעוזרי המטבח  
-הייתי רוצה להקדים שמירה ולאחר שמירה שז דק  
-הייתי רוצה נכחות גזורה חיי

יש לי תכונות מסוימות וכוחות מסוימים שה' נתן לי במתנה. והם אני. ולכן אני עושה אותם טוב.  
אני צריך להבין שאין לי מה להסתיר אותם. כי כל הסתרה גורמת לגאווה. לכן צריך לעבור ב2 מישורים:  
1. הכרה של התכונות הטובות כחלק מהעצמות שלי -  
הן לא תלויות באף תגובה של אף אדם ולא מושוות לשום אדם. פשוט לאהוב את עצמי.  
2. לאחר שהכרתי את התכונות - לא למהר להסתיר אותם - כי אז זה יעשה פעולה הפוכה - הרצון להאיר  
דרך התכונה על התוצאה, יגרום שהדבר יאיר על עצמי במקום על התכונה. ולכן להכיר בכוחות של עצמי  
ולהראות שהם גרמו לתוצאה.  
יצא מזה שכל פעולה שאעשה לאחר שאכיר את התכונות שלי ואבין את חשיבותם, לא תהיה תלויה בתגובה  
או תשתנה בגלל מה שיגידו אלא תהיה תלויה בי.  
חשוב להגיד שזה רק שימוש בתכונות ולא בהישגים  
כי מה קורה אם לוקחים את התכונות ומצמידים אותם למעשים?  
יצא או שדחיתי את הכוחות שלי או ששיניתי אותם והפרתי את טבעיותם.  
כשאני מכיר את הכוחות שלי אני צריך לבסס את האמונה בהם - להיות משוכנע שהם קריטיים לחיים שלי ולא  
רק שלי, וגם לדעת מתי נכון לפעול איתם ובאיזה עוצמה. אני לא יודע כרגע איך בודקים את זה או איך  
עושים את זה -  
כנראה דרך חיי היומיום - איזונים על בסיס למידה מטעויות, הרגשה פנימית - אם זה אני או לא, וחשבון נפש.

איך לומדים מה טוב לך, איך לומדים האם אתה חי את עצמך או לא.  
כנראה שאצטרך ללמוד בדרך הקשה. רק נסיון ונסיון.  
בעצם כמו כל דבר שקרה לי בחיים - היה כואב, ואיפה שלמדתי לגדול - מזה ולמדתי מזה  
יותר מי זה אני - זה עזר לי.  
הדרך תעשה גם ע"י מידת הזהירות - שאסתכל על עצמי במין מבט על ואבחן את עצמי -  
מה מתאים לי ואיפה העולם כוגש אותי הכי נכון. ולכן צריך חשבון נפש תקופתי -  
תופעתי - יומי - בכרטיס.



**השנה אני רוצה להשתנות. להכיר את עצמי יותר להתקדם בישרות. להתחיל לכתוב  
פחשבות על החיים.**

**לא לזוטר, לא לזוטר, לא לזוטר, לראות בקושי נק' צפיחה, לתת 100%, להיות עקבי,  
להזדכך כמה שיותר.**

**להיות תורה להכניס דלק ועוד דלק אבל פרוח. לנצל כל רגע פהזפן, כל הזמן  
שאיפות ורצונות - לא לזוטר על הדרגה שלהם להשאיר אותם ואולי רק לשנות אותם  
- לא פשנה איפה אני - הענייים לא יורדות פהן. להתקדם בשפחה - לשפוח להאיר.  
להתקדם בליפוד גפרא, לשנות את התפילה. רוצה להיות אדם טוב יותר.**

## **צריך להאמין בתהליך.**

**כשאני נכנס לעבודה להיות דבק במשימה, בלי דיבורים יותר משצריך.**

**לשאוף לחשוב על הכלל ביחס למשימה, לרצות בקושי.**

**לא להתייחס לרגליים התפוסות ולהיכנס לתרגול כשבראש**

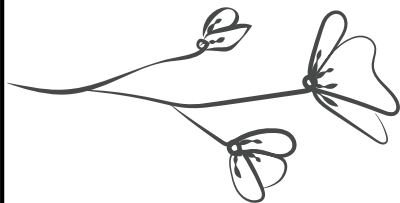
**רק מעניין אותי "צא" ומשימה.**

**בסוף התרגיל או הסיבוב להיות רגוע ולהיות בשליטה,**

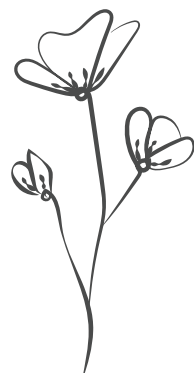
**לחייך, להבין שקשה ואני מסוגל.**

**לבוא בראש טיבעי - להיטיב ולכן לחפש כיצד אפשר לעזור.**

דברים לשיפור:  
להשתדל לחייך  
ולחשוב חיובי,  
ולזהות את המבקר  
העצמי שלי ושל  
האחרים.



שיחה עם ...:  
- שיקום מקצועיות  
- להקשיב לעצמי  
- שאיפות גבוהות שעושות  
פעולה הפוכה - ובגלל זה  
השאיפה מרחיקה את הדרך  
אליה  
- לא להיות מחוייב לדפוסי  
חשבונות אלא למה שיעשה  
לי טוב.  
- וויתורים ע"מ לייעל!  
- לא לחשוב על מה מצפים  
כי אני פשוט לא מעניין אף  
(אחד:)



**המטרה בישיבה:**  
**איש של 100%-**  
**60 שניות נדקת עשייה.**  
**60 שניות איכותיות נדקת**  
**מנוחה.**

מסע עם עליות וירידות  
- מלחמה -היום אם בקולו תשמעו.  
- להיות בתנועה תמידית שמאפשרת כל  
הזמן לקום.  
- להיות בלתי מנוצח -ללמוד מטעויות  
ונק' תורפה.  
- לא להשלות את עצמי אם אני בהתחלה.  
- לא להשתעמם -תמיד בנקודת עבודה.  
- להבין שיש בעיה.  
- הבור ריק אין בו מים.

זיאווי הטוב ככא רגע בלתיאוו -  
התכונות היסודיות לה' נתן זי אינא תאוייסי ביצר  
לסויסי לרק בו הן מתגלות, אלא זה הוא הפוך-  
הן מתגלות תמיד כללמאפליסי זיהן וכך הן  
נוצלות במקומות הנכונים. ואכן ככא לאתמקד  
באזאת אופן בהווה הן יתגלו במקומות הנכונים,  
ואני אצא לתוא החיצונית (לנוצרת להשרי  
החיצוני להאלמני בו) באכבול יעדויסי, תפקידי-  
להטוב יתגלה ככא רגע בלתיאוו.



מתחיל ללכת יוצא לנסע. (פגש בסלף כוכית. לא ראיתי. כאז. מנסה לשזור. נותן אגרות  
בצדה הימני ואז שמאל. הוא לא פראייר. כל שאני נותן יותר חפץ הוא מחזיר באותה  
חוקה. הוא מתקדם באיליות. אחרי הכל אני גוחל. הדחיפה וההכאה עוזרים במעל.  
אלוי עוב מעל יצא מים.

הנה אני חושב שהצחתי לעשות סדק. מתחיל לטפול מים. מתחיל על הסדק כלי חבל.  
מנסה לשזור אותו. לא מצליח. מנסה מכיוון אחר. לפחות אני מרגיש שאני מתקדם.  
עוזר למוחה קצרה. כשכוס מים מאותו סלף, יוצרים תחושה של סיפוק, פוחח את  
המפה של הנפש, לראות כמה ק"מ עזרתי וכמה מים הוצאתי, אני רואה במפה גם את  
סלף הכוכית. שזי עוקף יוצא לפניו מקיל אותו ומביץ למציין מים חיים.



**מדמם אני תוהה לעצמי איך לא פתחתי מפה?**

פעם קמתי בשביל לישון מתי אלמד לישון בשביל לקום?! מתי?

להיות מאה אחוז בכל דבר, כל דבר שעושים לתת את המאה  
אחוז שלע אס זה בהדרכה, בישיבה, ביום סיירות או אפילו  
במשחק שאנחנו משחקים החבר'ה.  
100% בכל דבר!! להתקד ולא להתפטר.

"אין כמוני. צריך להכניס את זה חזק.  
כל נפש צריכה מענה שונה במסע שלנו בישיבה.  
אסור להזניח את ההקשבה לנפש וחס וחלילה  
לנתב אותה בשבילים היצוניים.  
יש לנו מחויבות למצוא את ייעודנו.  
ואותו נמצא רק בתורה"

# ההחשכה באה אלמא אונע שהעשן הוא העבודה שאע עבדים ולא רכישה של יעדים אסויימנים...



## הרחבה:

הרבה פעמים לאדם יש חוסר שהוא נפגש איתו, שדוחף אותו למלאות פעמים אחרי  
עבודה ותהליך האדם חושב שקע והתקצם, אך פתאום מגיעה תקופה שהחוסר  
שנפגש איתו בהתחלה מתעורר שוב, והאדם מרגיש כאילו איננו התקצם. אך באמת  
ההתקצמות קיימת וה' בחר להחשיך אותה על מנת שהאדם יחבר את אותו חוסר שעבד  
עליו לרצון ה' - שיבחר להבין שהעבודה שעליו עבד היא עק' אלוקית אינפופית שהאדם  
מוציא על ידה את עצמותו ועליו קומה אחר קומה.

אותו תהליך של עבודה-החשכה-עבודה היא תהליך הרצון. האדם בתחילת דרכו  
במצביאות שכפפה עליו החוסר כתוצאה ממעמד נפשי חסר שכביכול הוא עמא  
מאחוריו, וכך הוא יוצא למסע השלמת החוסר, ומקבל מאותו מסע חיים על ידי שאות  
מסע מוציא ממנו כוחות

ואז, כשנצמח שהתקצם בצכות עבודתו והוא כבר משיג את המטרה - בהגיע ההחשכה,  
האדם פתאום מרגיש שהוא חזר לאותה עק' ולא התקצם בכלום. ההחשכה לריכה  
אלמא את האדם יסוד-המטרה היא אלוקית שמתחילתה הוא אינפופית הדרך היא מקור  
החיים וגם היא אלוקית וה' מציפה מהאדם שייקח את רצונו ויתהלך בדרכו תוך שהוא  
מתבטל כלפי השליחות האלוקית ואז עזרת תעשה לו בחירה, בחירה לרצות את רצון ה'  
שצורם אל האדם ותבא ממנו כל הצמח והשתים.

ההבטחה הקבועה בין עיקר אטפא,  
היכולת לעמוד על לזק, על העיקר,  
קריטית בלבד זהו המנע מלשלוש.

לאפולר אנפל לא רק זה המלאות  
למשלמה אלא גם אפתח כאים  
עצמיים ליכילא את המרחבים  
האינפופיים שהיא נדרשת זהם.

הרבה פעמים אנחנו נתקלים בכל מיני אנשים ססזיבטנו (אם זה חזרים /אחים וכו') שיותר טובים ממנו ככל מיני תחומים. ואנחנו ממש רוצים להיות כמוהם ומצמצים בהם, והם כאילו מחליטים ששזילנו אם אנחנו טובים או לא.

כשאנחנו מצמצים במישהו כזה ומשווים את עצמנו אליו מה זה גורם לנו?

(תסכול, עצבות, כעס, אכזבה, ייאוש וכו')

אם זה גורם לנו רק רע- למה אנחנו מצמצים ומשווים אותנו אליהם? יש לנו מטרה לעשות לנו רע?  
(זה יצר זסיסי)

שמה הוא עוזר לנו, מה, אנחנו רוצים לפגוע בעצמנו?

(אנחנו לא מרוצים מעצמנו)

אז מה כן יגרום לנו להיות מרוצים מעצמנו? ולא תלויים באחרים?

(כי אנחנו רוצים להתקדם, אנחנו רוצים להיות כמוהם)

אזל אף אחד לא אמר שנקנא גורמת לנו להיות טובים כמוהו!

אז כנראה זו הבציה שיש לנו ואנחנו רוצים לטפל בה -

שאנחנו לא מרוצים מעצמנו ואנחנו נהיים תלויים באחרים. אז

צריך לחשוב- מה יגרום לנו להיות מרוצים מעצמנו וממילא

לא לקנאות באחרים?



הריכוז הוא כלי חירותי חשוב של האדם לפתח ולעבוד עם הרצון. היכולת להתמקד בנק' אחת היא היכולת לקבל אינסוף. בתוך נק' אחת יש אינסוף אלוקות, וממילא המיקוד בה מפגיש עם אלוקות. הכלי לדבר הוא הלימוד 'עיון'-העיון חודר לשורש החיות האלוקות של הדבר.

מעבר לכך ואולי כמשלים לכך הריכוז מקנה לאדם הקשבה- האדם שם לב למתרחש בחדרי ליבו-לתחושות, הרגשות, ועל ידי כך הוא נותן מענה וסדר לנפשו.

וכשהאדם מרוכז ומביט בצדדים השונים ונותן להם מקום הוא משחרר את רצונו. כי כשהוא שם לב ל2 צדדים ובוחר על ידי בחירה חופשית בצד האחד הוא יוצר פיוס בנפש בצד השני ומגייס אותו אליו.

אמנם הריכוז הוא גם במעשה. ובמעשה אין מקום לדגשות מחלישים שיחזירו אותנו לרובד הבחירה, לאחד שנבחר צד מסויים, הריכוז חייב להיות רק בו. לבצע את המעשה עד תום, ללא רגשות מחלישים.

**צריך להבין שיש לי תכונות מסוימות וכוונות מסוימים שה' נתן לי  
במתנה והם אני.**

**ולכן אם אני עשה אותם טוב אני צריך להבין שאין מה להסתיר אותם.  
כי כל הסתרה גורמת לגאווה, ולכן צריך לעבוד בשני מישורים:**



הכרה של התכונות הטובות כחלק מהמצמיות שלי - הם לא תלויות דאף  
תגודה של אף אדם ואף מושאות אדם. פשוט לאהוד את עצמי.

לאחר להכיר את התכונות - לא אמר להסתיר אותם - כי אז זה  
יגלה עצמו הפוכה - הרצון להאיר דרך התכונה של התעצאה יגרום  
להצדק יאיר על עצמך דמקום של התכונה. ולכן להכיר דטחוח של  
עצמך ולהראות להם גרמו לתעצאה.

כשאני מכיר את הכוחות שלי אני צריך לבסס אמונה בהם - להיות  
משוכנע שהם קריטיים לחיים שלי ולא רק שלי, וגם לדעת מתי נכון  
לפעול איתם ובאיזו עוצמה.

התכונות שלי נמדדות ע"פ המעשים. זאת אומרת המעשים שאני עושה  
מלמדים אותי מי אני ולכן קריטי שהמעשים שלי יהיו נקיים ומתאימים לי  
ובשביל זה צריך להוציא את כל הקליפות - ללמוד את עצמי כמה שיותר  
טוב - כי אם לא - אני אסיק מסקנות לגבי האיטיות שלי ואני ייצור אדם  
שהוא לא אני, ואני יתקע את עצמי.

התפיסה שלי כלפי החטאים היא ביקורתית מאוד - היא שמה את החטא כחזות הכל. עלי להפריד בין התבאסות והבע שזה לא מתאים לי, ותקון, לבין חשיבה שהחטא מעיד על כולי. הרצון הטוב הוא הכל והמעשה עבם אנפש בהמית שהשתלטה, אבל עיקר מעמדי הוא הטהרה והקדושה, יעידו על זה החרטה והכאה הגדול על מעוט האורה. עצם הצער והכאה מעיד על גודל השייכות והשהות ששווה כעת שמת - עת ערפולים מכסים אותה בעד האורה היא מצבכת מאוד וסוף הטהרה לבוא. אנש ישנ מעשים רעים, והוסקו מסקנת אך אינ מענתק ממנה החיים של רצוא ושוב אלס יוצר אותה ואערוצה לחזור מגודל אהבת לטוב הגאור, ובגודל רצונות קבל מענול להיות כולי אליו - כולי מאיר, עשא ברכה. ורצון זה ייצור מנהל של צדונת יהפכו לצכויות ההיקאה העצמית היא כפירה, ותפיסת החיים, הגעת התצאה היא המפילה פי כמה מאשר החטא עצמו שכבר הוקטן מעוצמת החרטה, הקבלה לעתיד, הפילה והתשובה. ולכן עלי לשמח בעצם הכאה מתק שייכות לטוב, ועלי לשמח מביטחון התשובה ההופך מגבר לאדם אינ, ולשק את זה, שבאת הכל טוב. ולשמח מהטוב.

**כח החיות שאפשר את החטא ביסודו הוא כח החיים האפשר את החזרה!**

### שורש האבט בחיים

השמחה והעצב בחיים הם תמיד לא פוקציה של מה שקורה אלס איך אנע מסתכלים. ברזע שנעצים את הטוב ועקבים אותה לקדמת הבמה והראייה - עיה שמחים, נראה את הקושי והכאה שהוא בתק עולם של טוב, שעושה לע טוב. בלקיים את הטוב - כי הרוב טוב - אל הרע מתגמד ואפשר להכיל אותה בצורה טובה.

טול מפנק / טול מאתגר הכל תלוי באיך מסתכלים על המצאות  
 טיפ: בתק חוסר וודאות - לקחת את הוודאות

**הרבה פעמים אנחנו יודעים מה אנחנו רוצים אבל עמוק בנפש אנחנו יודעים שאנחנו לא נגיע כי יצרנו לעצמנו תקרת זכוכית שלא קיימת שמורכבת מתובנות, הרגלים וכו. ואין לנו אומץ לשבור אותו כי אנחנו לא מבינים שהקיר זכוכית הזה לא קיים! הסוד הוא לא להיות משועבד להרגל - לא לקבל הרגל כמובן מאליו שמפעיל אותך.**

### שלמות-

היכולת לבחור מה נכנס אלי  
ומה לא ובכלל זה הכח של  
החיוביות מול השליליות ככל  
שתדבר חיובי כך יהיה.

### עבודה מול פער-

היכולת להמשיך לתפקד עם  
הקיים תלויה  
ביכולת לקבל את זה שיש  
פער בין הרצוי למצוי.

**להיות בהשתלמות מתמדת- לשים לב למה ה' רוצה ממני עכשיו.**

נוכחות- לחיות את ההווה אין פירושו  
להתנתק מהעתיד אלא לאפשר  
להתמלאות מהחיים עצמם.

נקודת המילוי מהמציאות תלויה במידה שבה אפשר  
לעצמי לקבל את החוסר.

### ירידה לפרטים- עדינו העצמי

מיהו האדם השלם?

דוד המלך- "עדינו העצמי". לפעמים עדין לפעמים מקשה עצמו  
כארז.

האדם נקרא מהלך וכתוצאה מזה לפעמים יש שינויים במצבי רוח.  
יש עניין להרחיב את עצמי כמה שיותר- גם בדברים שנראה  
שאינם שייכים אליי - כי יכול להיות שאינם התגלו אצלי, אך יש לי  
בהם כשרון. אדם שמרחיב עצמו ויודע להשתמש ולנווט את  
כוחותיו לאחר שירד לפרטי המעשים בכל סיטואציה.  
צריך את היכולת לרדת לפרטים, לקחת מעשה ולפרק אותו עד  
לפרטים, שיהיה מדויק- בתוך זה צריך לראות איך הקב"ה יורד  
לפרטים.

לפעמים לא צריך להילחם בעצמך על דבר שאתה לא  
מצליח לעשות, צריך להקשיב לעצמך. להרפות.



**להיות מכווני מטרה, לדעת מה הדברים החשובים באמת**

**מסתעפים הם הדרכים**

**נכתבים ונמחקים**

**כך הם החיים**

**נכתבים בדיו אותו גם מוחקים.**

**לעבד הרבה את המסרים**

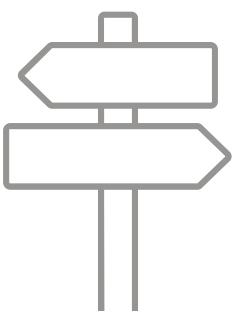
**על מנת לא לאבד קומות חיים.**



*אכתוב יותר דמיונית מה מסדר את הדברים*

**לא להשוש מאהריות,**

**ולדעת שנתתי את המקסימום בפינה שלי.**



*הצבר שהכי חשוב לי ובו אני איתמקד - לבנות אישיות עצמית  
חזקה עם ראש ועוצמה שיכולים לכוון אותי לכל החיים.*

בשביל להביא את עצמך לקצה, הכיוון היסודי זה להגיד שאתה לא אחראי על התוצאה. אם אתה תגיד לעצמך כל הזמן מה שיהיה אם הבאתי את עצמי לקצה או לא לקצה זה התוצאה, אז אתה אף פעם לא תרגיש שהבאת את עצמך לקצה. אתה תמיד תחשוש שלא תצליח. אז תגיד לעצמך אני לא אחראי על התוצאה, אבל אני מביא את כולי לקצה. זאת אומרת אם אתה קוצב לקחת את עצמך לקצה, זה קודם כל ההבנה בעצמך שאתה אחראי על ההשתדלות. ברגע שאתה תגיד לעצמך - אני אחראי על ההשתדלות, אתה תראה שהשאלה עוברת להיות לא האם הצלחתי או הצלחתי, אלא האם נתתי את כולי או לא נתתי את כולי. ואז התוצאה עצמה זה כבר לא קשור אליך, זה קשור לקב"ה. אתה תראה, הקב"ה יודע טוב מאוד איך להביא את התוצאה. אם הוא לא ירצה אז הוא יהרום לך לעקם את הרגל בירידה, ואם הוא ירצה הוא ישים אותך בדיוק בקבוצה המתאימה, שאיכשהו זה הסתדר והכל יהיה טוב. הוא נותן את הכוחות. זה הנקודה של להביא את עצמך לקצה. אז אני ממליץ שקודם כל תקבל את החלטה בלב שלם. ואז תגיד לעצמך אני שם עכשיו. עד ליום סיירות - אני שם. אחרי היום סיירות תהיה יותר חשיבה מחודשת, ועד אז הישיבה גם כרגע הולכת הצידה. כאילו כמה שצריך. וגם שתי נקודות: אחד, שיכול להיות שאתה עושה טעות, אבל בכל מקרה זו ההחלטה שקיבלת. ודבר שני, זה שאתה לא אחראי על התוצאה. אתה אחראי להתאמץ, להגיד לעצמך שעשית את הכל. זה שתי הנקודות. עכשיו, אל תצפה שזה יביא אותך תוך רגע לשלמות. אבל תקבל את ההחלטה ותיתן לה שלושה ימים.. תיתן לעצמך לעכל אותה. תבנה לעצמך תוכנית אימונים, תכתוב לעצמך תחושות לקראת, חששות, תענה לעצמך על אותם חששות. תחיה את זה. זה העבודת ה' שלך עכשיו. תתפלל על זה, כי התפילות עכשיו זה על זה. הכל. הקב"ה רוצה ממך עכשיו שתהיה על זה. אם החלטת את זה.





# עבודת ה'

## שאלתי -

### כיצד אני אוכל לעשות הכי טוב על מנת שהנשמה תתממש

הקשיים ונקודות מאמץ -  
 אלו הנקודות של העמל תורה -  
 שם נבנים הכוחות.  
 זה זמן שלא חוזר,  
 ועל ידיו כל החיים יהיו תוכן  
 ומשמעות.

דקת התורה וניצול הזמן היא זאת  
 שתשפיע על שמחת החיים,  
 על המשפחה, על הזוגיות, על  
 הכוחות לפעול בעולם הזה.

אני מרגיש כיצד גבורתי הנפשית תלויה במצבי הרוחני,  
 רוח גדולה מרחפת עלי. עת אני בטהרה מידתית,  
 אותה כוח נושאת אותי, ממלאת אותי כוחות ושמחה,  
 גבורה ועוז, אמונה גדולה.  
 מתפלל לה' שיצליח דרכי ויקבל את רצוני  
 לטהרה וקדושה ועל ידם ימלאו אותי רוח גבורה ועוז חיים

ע"מ לחיות תורה לא מספיק לזכור ולדעת,  
 אלא צריך לקשור את עצמי לתורה -  
 לדבנים בישיבה, שיחות בעבודת ה'.

**אמונה חיה ונושמת.**

מה שלומך הרה?

מה שלומך מאורי אישיבה ואשירימי של הרה!

מה שלומך שבה כבר בצינומה של טירוננו יחיפה מאלגור במיוחד

הרה שטח ואשירי גרמילא גמקבא גרמילאן של עובדי פרופי..

ראיתי את הסרטון של הרה לא חנוכה והמונציאל ואשמח לשרף שבאמצע כל האוטנסיוניו לקחו

אלונו אראל את המשחק בהסים קרוב אני ואחברי פג' אחרי היה חשוב לקחת את

הצמן ואחורו את החם יוגר אז ביקשנו להישאר ואשמור לא הצופ.

והפלקו נוגר ושירו שירי ונהיגה אווירה מיוחדת מאור.

ולאוק בלב שמחה אראל שבבא הליסוק בפרטים בצבא.

קופר הוצון נשאר צופה לאחור.

שבת שלום!

**אני לא פה בשביל לאסוף ידיעות  
אלא בשביל כמה שיותר לגדול בתורה ולגלות את דבר ה' בעולם.  
זהו. בלי לחצים. בלי הספקים. בלי תכנונים. פשוט ללמוד טוב ובשלמות  
ולעשות חשבון נפש שאני צועד נכון.**



**מעשה מרפא זמן הזה שלפני שבת.  
אולי זה בגלל השעה - לא שוא היום ולא שוא החול.  
זמן מצר,  
גם צנפשו שום כוח לא שולט.  
ולכן הזמן מאפשר לקול הרחשים להיכנס אלינו סוף סוף,  
שנשמע אותם!  
אחרי ששזאע שלם אנחנו מתעלמים מהם ומאזדים את עצמינו.**



**"ההבנה כיצד הצברים מאפשרת חיים מסולזרים  
שלא מעיפים את הבן אצם במפאעל עם הפרטיים."**

**בתכלס- לא לבוא בגיטה ככו טל כחלקת בייניט- טייט לנן תוכה גדולה להביא לצה"ל,  
אלא לבוא קטוב לפציאות- לצה"ל יט תוכה גדולה טרופע דרכך.  
זה להיות פרוכז בהווה,  
זה לטיים לב טייט עכטיו קללות ואז- איך אתה פגיב עכטיו לסיטואציה כטליח טל  
הקב"ה טכרגע טם פציאות טאתה תטכע קללות,  
זה להיות הכי טוב בבחפ"ס לא כי אתה דתי' אלא כי אתה בהווה עכטיו חי את הקב"ה  
והוא נתן לך כוחות על פי האמת האלוקית, טרופע טתקדט טם טפיט. וכו.  
להקטיב להווה ולטאול טאלה אחת- פה הקב"ה רוצה פכני כרגע.  
טאלות זה כלים להורדת כצון ה.**

**דקת התורה וניצול הזמן היא  
זאת שתשפיע על שמחת החיים,  
על העשפחה, על הזוגיות, על  
הכוחות לפעול בעולם הזה.**



"ככל דרכיך דעהו - אלמות  
אתה' ולהבין שהוא נגד פע  
ככל מעשה שאנעושה -  
גילוי האינוסוף באותו מעשה  
וא הודעה שה' מתגלה על ידי  
בארצות"



אני מרגיש שכשאני זשויבה חלק מהנפש שלי מתעצם מאוד- כוחות,  
זשאופות, זזיכור, זמידות, זהו החלק הנצחי. אך ישנם עוד חלקים זנפש  
שגם הם מלאי כוחות.

זמן הישויבה הוא זמן שזו מכנסים את הכוחות וזונים אותם. זלצורה טזצית,  
זאמצעות התורה שוהיא כוללת, חלק אחד זנפש יותר זיקזל יחס זונה.  
אך הנפש מורכבת מעוד צדדים, שעל ידי התייחסות לאותם צדדים- הנפש  
מתעלה יחד איתם. ואם האדם לא השכול לתת יחס זריא לאותם צדדים,  
אז לא רק שוהוא משתיק אותם, זעצם את חייו, אלא הוא פוגע זאותו  
חלק של קודש שרצונ לזנות. איכות הלימוד יורדת והאדם מרגיש  
שהלימוד טכני והוא מחפש זלימוד מה לא טוב, והוא אינו רואה- כי הוא  
לא הגדיל את ראייתו - האם הוא נתן מענה לכלל הכוחות.  
לכן על אותו אדם למצוא תחזיב שיזין את אותם צדדים זנפש שנמצד  
הזריאות הנפשיות עליו לפתחם ....



**קניין תורה:**

אנלא יודע מה הקב"ה  
רוצה,  
אבל אנלא הולך עם  
הקב"ה.



- בתוך הלימוד ללמוד מתוך הערצה  
לתורה,  
מתוך הבנה שהם "דברי אלוקים חיים".  
- ללמוד מתוך תודעת השפעתה של  
התורה.

### סוף סוף!

לאחר מעבר גדול בדרך ללא מוצא גיליתי את הדרך אל הגבעה החדשה  
שאני צריך לכבוש, לאחר ירידה מההר הקודם.  
זה חייב להיות ככה? אחרי כל פסגה חייבת להיות ירידה בשביל לעלות עוד  
הר יותר גבוה?  
כנראה שכן.

הירידה מאפשרת לנו זמן של בירור כואב.  
אסור להתרגש מירידה, היא חלק מעבודת ה',  
ה' שם לנו את הקיר הזה, אותה מראה שמסתירה את השביל להר הבא,  
ומראה לנו את כל אישיותנו- איפה התקדמנו והיכן לכתנו,  
כי כשהילת הסיפוק נמוגה, העיניים מצליחות לראות את הדברים הברורים.



**המסגרת הרוחנית איתה אני מגיע לצבא - הקומה הרוחנית,  
האמונית היא כלי לקשר של היים עם התורה. ועלי לזכור - על מנת  
להיות תורה לא מספיק לזכור ולדעת אלא לקשור את עצמי לתורה  
- לרבנים בישיבה, שיחות בעבודת ה', אמונה היה ונושמת.**



### מטרות:

**בכללי:** להאריך חיפוק רוח, להתחזק, להתעצם,  
להפזר, לברר, לצמוח עם מנת שתבנה קומה רוחנית  
שתראה לי את ייעודי, שאבנה עם בסיס טה- בית שמח,  
אוצמתי. לחיות נצח.  
**פרקטי:** לבנות רציונות בלימוד, באישיות, בכל דבר שאני  
נפש איתו, נפש.



יצאתי למסע. מסע חזרה אל עצמי.

השקט וההתבוננות בטבע מעלות את שבותי כל פרח, כל עשב, כל ג'וק,  
כל ציפור, כל חרדון וכל שפן סלע, כל פרפר וכל עכביש הכל פועלים  
פועלתם. הכל אומרים שירה. הכל גילוי של ציור. איך הכל פועל  
בהרמוניה. הכל גילוי רצון ה' והכל למען שמו.  
גם את רוצה להגיע לשם. להיכנס בתוך שמחות גדולה שמרכבת את הרהר  
שמחיות קטנות גם את רוצה להתחבר חזרה לתפארת גם אליו הכל  
רוצה לפעול בהרמוניה, בציור ישיר לאינסוף שמוריד רצון למעשה  
בצורה ישירה וקיימת ודאית  
החיבור אלמא שהכל צומח מאותה אדמה.



חבר מהצוות במגלן מספר:

עמיתי לא היה מוכן לוותר על הצביון הדתי, על העמדה הרוחנית שהוא נמצא בה  
וגבוה ממנה.

גם כשהיו סביבו אנשים לא דומים לו מבחינה דתית, היה חשוב לו מאוד להקפיד  
לשמור ולהעלות רמה מהמקום שהוא נמצא עכשיו.

דברים אלו אינם הוגים?

לדיון, לסיון ד' למאכלי, (היגיון), (היגיון), (היגיון) ואלו הם השאלות.

עצות להתרכז בתפילה:

שהמודעות קיימת, שעבודת ה' תמלא את הריכוז:

- 5 דק לפני התפילה: לפנות את המחשבה - לא להיות תקועים בתוך מחשבה. אם צריך

לכתוב את הדברים שמטרידים.

- להגיע למצב תודעתי של ריכוז בעבודת ה' (לוקח שנים)

- ללמוד משהו קטן שמעיר את הלב

- דמיון מודרך בעצימת עיניים - לדמיין שאני נכנס לקודש הקודשים ועומד לפני ה'.



בדייט ראשון הייתי גלוח שאתאהב מחבל ראשון!

כך סיפרו לי אנשים שהכירו אותה! אבל לא, היא נראית מופרה, הכל שחור לבן אזלה, שואלת  
שאלות מופרות, אולי קצת דוסית בשבילי, אולי בררנית. לא הבנתי מה הדפקה. פאיסת ניסיון.  
במהלך הפגישה לפעמים ניהלה דו שיח עם עצמה, לא הבנתי את השפה. היא גלוחה שהיא  
יודעת הכל. היא מדברת שולץ לא שמה פסיקים, נקודות. מזלטת פסוקים בלי שום קשר.  
חשבתי לעצמי אולי לרדת ממנה מההתחלה. צדיל. היא נראית לי לא קשורה לעולם הזה- היא  
מפצם! אולי התרעלתי לזבזבני.

דייט שני; עשיתי בירור עם כמה מהקרובים שלי. מסתבר שאפשר להבין אותה אבל זריך  
עבודה, הם אמרו שפה מה שמייחד אותה, לא הבנתי. פה היה במסעדה. מהלזרדים שלי  
ראיתי את הרב מלזרים הרשי כבר יודע מה היא רוצה, היא כנראה קבוצה. התיישבנו,  
התוספות שהביאו מהלזר התאימו לטעמה. הפעם ההלם מפצם קודמת נסוב קצת, התחלנו  
לדבר משפט. הבנתי, יש סיכוי! היא דיברה, אני התרככתי בלהבין אותה, חשבתי, כמה יהיה  
קשה אם נתחתן. עוד שורה, הפעם התקשתי, לא היה נעים. קפצתי לרב מלזרים הרשי. הוא  
הסביר לי, חפצתי. היא חיכתה לי, המשיכה לדבר ולדבר. יצאתי מהפגישה עם שני משפטים.  
הבנתי שהחברה אולי זודקים.

דייט שלישי; משהו בתוך אחר לי להמשיך. קבצנו באותו מקום במסעדה, הרב מלזרים היה  
שם. לאחר הצעת התוספות שאהבה, התחלנו לדבר. הבנתי אותה, שוב רב מלזר. עוד שורה,  
שוב רב מלזר. לא נעים. אבל היא ממשיכה לחייך. חיוך בשחור לבן. אבל אמיתי. היא חיפשה  
צומק. ניסיתי. היא דברה עם החיים ולא הבנתי אותה. היה כבר מידי.

דייט חמישי; אותו לופ. היא המשיכה לדבר עם החיים. שבת, הייתי חייב רב מלזר רשי. ילדים,  
שוב מלזר ראשי. חינוך, מלזר ראשי. מצוות מלזר ראשי. קודש, נשמה, סיפורים. תודה! לאט  
לאט למדתי לקרוא אותה!

דייט שישי; גליתי שהיא יודעת הכל! היא מחפשת מוסר אמיתי.. לא מה שקניתי בחוץ. גיליתי  
שפה לא מציק כבר. אולי היא תתאים לי. החלטנו להתחתן! תודה ה' איפה אישה! הודיתי לרב  
מלזרים הרשי והוא אחר שהוא ימשיך ללנות אח"כ! שמחתי שלא וויתרתי, שלא טרקתי אותה  
כי קצת לא נראתה לי. מלך שלא שפילתי צ"פ מראה חיצוני והשפעות חיצוניות. היה קשה אבל  
השתלם. בהפתנה לחתונה היה אור! אור שלא רואים כל יום! למעלה היה רשום "טעמו וראו כי  
טוב ה'". ולמטה היה רשום מופתנים בשמחה! אני ו.. התזוררתי. כנראה נרדחתי עם המרא.  
איפה חלום מתוק שמתעם.

כתב בכיתה י"א בישיבת דימונה



## תהליך בניה אישי -תפילה. ע"פ תיכון תפילתי

בזמן האחרון אני מרגיש שאני צריך לעלות רמה בעניין החוויה הרוחנית שלי בתפילה - כנראה התפילה אצלי היא דבר חזק כי אם לא- לא הייתי מרגיש שעלי לעלות דרגה.

### פרקטית:

- לשבת כמה דק לפני התפילה ולחשוב על המציאות, על העולם ולעורר רצון להיות שותף בו ולהבין שהינה אני נפגש עם ה'.

- בדרך לתפילה לחוות את העולם - להתנתק ולהסתכל מלמעלה ולהרגיש את ההוויה (המצפה מצוין לשם כך).  
- בבוקר לשבת כמה זמן על המיטה - ולנסות להתמלאות רצון "למרוץ" את היום.

### **יום א'-**

עלי להבין שהתפילה היא היכולת שלי להיות שותף בתהליכים אלוקיים - ע"י בקשה ורצון. התפילה היא דיבור ביני לבין ה'- עלי להבין שה' רוצה את הדיבור הזה בדיוק כמוני והוא מקשיב- הסתכלות כזאת תאפשר חיבור למלל של התפילה והתערבות עצמית בתהליך הברכות בתפילה.

### **יום ב'-**

כשאני ניגש לתפילה, להגיע בטבעיות- להבין שזה מנגנון טבעי שהוא חלק ממני, ולתרגל תודעת חיים של תפילה- לחיות ולרצות את העולם. התפילה יכולה לפתוח לי פתח לשאיפות הכי גדולות ורצון להגשים אותם- בלי לחשוב על הפרקטיקה.

### פרקט:

- במהלך התפילה לא לחשוב על רצונות שאוכל להגשים אותם במיידית או שיש לי יכולת אליהם, אלא להביע רצונות גבוהים.

### **יום ג'-**

יש ערך לצורת הבקשה כשאנחנו מתפללים בגדול שהתפילה תמצא חן. עלינו לעבוד על אופן ההתבטאות.

### **יום ד'-**

בתפילה צריך להבין שכל יום אני אדם חדש ולכן אותו אדם חדש מתפלל להכיר את הבורא מנק' מבט חדשה ואת עצמו.

### פרקט:

לפני תפילת עמידה- לחשוב קצת, בכללי, על הדמות שלי ולחשוב על ה' ואז להיכנס לתפילה.

### **יום ה'-**

להבין לפני מי אני עומד. לראות את העולם שנוברא ואת ההשגחה.

### **יום ו-**

הידיעה שה' נוכח יכולה להכניס לתפילה

# מידות טובות

**שקט - לבוא בשקט פנימי מתוך רצון להיטיב, ולעשות הכי טוב.**

אני מגיע יותר שקט, מכוון להיות הנשמה - היכן שצריך  
מדבר ואיפה שלא - עושה. מחייך ונעים לסביבה אך מרוכז  
בלהתקדם. מתנדב איפה שצריך ונכנס רק היכן שצריך.  
זו נראלי הדרך שתהיה לי יותר טובה, ויקח יותר זמן  
להיכנס איתה



מה צריך לבנות -

כיצד משמעת עצמית אחריות עצמית בהחלטות יסודיות שלמות עצוה.  
צניעות רצון ע"י התבוננות אליטה, שלוה, שמחה, אמונה הרבה תורה, אהבה  
אצמ"י, אהבה לא"י, עין טובה, יציבות קאמה אמנות רחבה, חסון.

אהבין בדיוק מה הנק'  
שהשני מנסה להאביד

אהב ביקורג כמו שהייה  
כוצה שייגנו אר.



חיוך - מה שגורן לי אה הכוח  
ברציים קשיים - לחיוך לאתרום (:

אהיוג בהסבאנוג כאפי  
ההליכום שאנסיים אבהרום.



## דברים שכתב מתוך לימוד מדריכים ברשת "וישלה" תשע"ח:

- כשיש הזדמנות לעשות דברים מצוות וכו' שיש לי או ש"קופצות" לי- לקום ולעשות! לא לדחות.
- כשאני עושה משהו, לעשות אותו עד הסוף!
- ההתנהגות החיצונית משפיעה על הפנימיות של המצוות- ככל שנתלהב יותר נכה המצוות יהיו יותר בשמחה ובקלות.
- אם אין התלהבות ללמוד לעשות וכו'- צריך "לשחק אותה" מתלהב- ואז זה גורם לזה שבאמת נתלהב.
- לראות כמה ה' עושה לנו טוב.

**לא רק לשאול מה אני אעשה אלא  
לשאול את עצמי איך אני עושה.**  
**זריזות ואכפתיות -  
לעשות דברים מהר ובשקט.**

הכי חשוב לשמוח -  
"גתה אשר לא צדקה אה"י אלוהיך בשמחה ובאה"ב"ה"

להודות גם על הדברים הכי בנאליים...

"התפללנו מנחה וערבית עם יהודים מתוקים וחזרנו לקומצ"ן עם  
חמים וליריסי יביס - חייס אביס."



"אחה"ל פתיתים עם אונה - מפנק ופלוט!"

**עפילא אני עושה את הדברים - אז למה לא עם חיוך?**

החיוך של ווע- הולק איתו תמיד, אם זה  
בהכעס את הולד שבוכל סיטואציה, החיוך  
האוכר אכולס עם הלשון שמבצבת קצת  
החוצה. בשיח בין כולם, בין החילונים לדתיים  
היה אפשר האון הצחוק האחר של עמיחי.



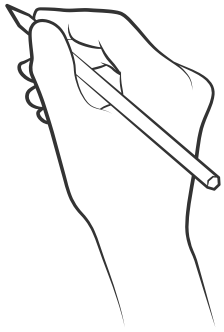
בצולג יש לך גרטיק וברבה  
לעמים יש בך חלק מאור מסויים  
שך אלך מביא אלך אצולג

מסירות- עמיחי היה נוסע קבוע בימי חמישי לסבתא  
שלו שגרה בפתח תקווה, שדה לא בדרך הביתה  
מהישיבה, כדי לעזור לה, לנקות לה את הבית, גם  
אם זה היה כרוך בלוותר על שיעורים בישיבה, הוא  
הקפיד להגיד שדוהי המסירות שלו למשפחה.

ממיחי היה מדד דלדולת הכי קלות, לא דלדיל המחיה.  
הוא היה נהנה ממצב הדלדול גם היא דחייס.



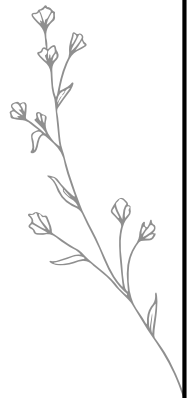
**המצב רוח שלי משפיע על כל הצוות**



למנן האחר - כשזא אליו חזרים או חניכים להתלכל  
או להתייץץ על גזר מסויים עמיתי היה "פוחח את  
העיויים" לראות את המציאות הרחבה, ולא הכל  
כשחור או לבן. נותן את התמונה המלאה.

ענוה בתחרות- חבר מהצוות מספר:

אני ההפך השחור מונינו בקטע של התחרות אני אם אני מפסיד אני  
מתחיל להשתגע, לבכות, אני אין לי את זה בלהפסיד, רק אומרים לי  
תחרות- זהו, אני חייב לנצח ואם אני מפסיד אז זהו, חרה עלי עצמי.  
פעם אחת הייתה תחרות והצוות שלנו הפסיד פתאום אני רואה את ונינו  
מחייך, אומר כל הכבוד. מסתכל עליו ואומר לו 'איך אתה יכול? הרגע  
הפסדנו'. ומאז הבנתי שזה מטרף והוא קרן אור עם הרעמים שאני  
מאבד את זה הוא נתן איפה קרן אור לצוות ואם ידע להביא לצד השני  
חיפה טובה, שזה הכלל לא הייתי יכול להתקרב אליהם, זה קלאסי ונינו  
שדווקא הרגע שהרבה מתעצבנים הוא דווקא זה שיכניס נקודת אור.

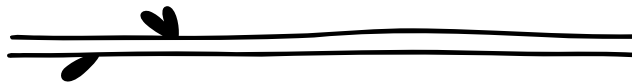


חבר מהצוות דמבלן מספר:

למנן האחר- אני רוצה לספר אירוע אחד שהיה לי איתו.  
היה לנו אצלה מסדר ציון. פתמים את הווסט מוציאים ממנו את כל הציון. הייתי צריך ללכת לכמה  
דקות  
אז חזרתי וראיתי שהציון שלי לא שמה. נכנסתי לחצר ושאלתי אם מישהו ראה את הציון שלי, ונינו  
אמר לי שהוא לא ראה את הציון שלי. הווסט.  
הלכתי לתיק, פתחתי את התיק וצפיתי לראות פשוט את הווסט מונח לשם ואת כל הצדדים גרוקים  
דועך התיק. אז פשוט ראיתי שהוא הכניס לי את כל הצדדים לתוך הווסט. הוא קשר את הכל  
שיבצי את הכל. לא משנה לשום דבר לא היה דמקום הנכון, כי לא היה לו איך לזרז את אדל הטובה של  
דלי לדיקלתי ממנו, דלי כלום, מסדר לי את זה כמו שאני הייתי מסדר אם הייתי לשם.

חבר של עמיחי היה אצלו ואז הוא שאל אותו אם הוא פעם נהג  
בטרקטורין, הוא אמר שלא. ישר עמיחי אמר לו -  
קח את המפתחות הם בתוך הבית וצא לסיבוב.  
הנקודה החזקה פה : כמו שזה שלי - ככה זה גם שלך. כמו שאני נהנה  
ממנו כך גם אתה תהנה ממנו. ככה בפשטות, ככה בקלות.

כוח רצון - כוח הרצון של עמיחי היה כל כך גדול וכבר ראו זאת בכיתה ט'. כשמשפחת ונינו עברה  
לקצרין, עמיחי עוד למד בדימונה, והוא החליט שאת שאר שנותיו בתיכון הוא ממשיך ללמוד  
בישיבה התיכונית דימונה שבה הוא למד בחמישית, וכך עד השמינית נסע כל שבוע בראשון  
וחמישי 7 שעות לכל כיוון. אפשר ללמוד ממנו כל כך הרבה על כוח רצון.



רחלי: עמיחי במהלך הצגת תמיד שמח. מה שהוא לא עבר במסלול גם בשבועות הכי  
קשים תמיד היה חוזר שמח הביתה. יום שישי אחד הוא התקשר אלי והתחיל לבכות. זה  
היה פעם ראשונה בכל המסלול. אומר לי "אמא אני עוזב". שאלתי אותו "מה קרה?"  
אומר לי "אני לא יכול להרביץ יותר". ואז אמרתי לו "עמיחי חכה אל תחליט עכשיו דבר  
עם עזני [המפק"צ של עמיחי, נ'] נראה מה אפשר לעשות". הוא הלך אל עזני,  
ובמוצאי שבת מתקשר אלי אומר: "דיברתי עם עזני והוא אמר לי שמהיום הוא [עמיחי]  
אחראי על הקרב מגע". מה לעשות? אמרתי לו "עמיחי, תהיה עניו, הקב"ה אומר פה  
משהו. תקשיב למציאות. אל תנהל אותה. יכול להיות שאתה צריך להשתלסם פה בעוד  
איזו שהיא נקודה, אל תתנגד." והוא זרם עם זה.

אחיחי השתדל מאוד להיות קשוב לעצמו. כשעבר ליישיבה בהרוכין הוא  
בנה לו לופ חשם עצמו,  
כדי שיהיה לו חן "תכנית קידום" לעצמו, תכנית נפשית ורוחנית.

הכרת תודה - הוא היה מקפיד לומר לרב בסוף השיעור - תודה הרב, זה  
מש נאע בי, זה לא היה סתם. תודה על תשומת לב לפרטים ולנאיצות  
הקטנות



כשרחלי הייתה עזובה או פחות באיטלה ועמיחי היה קולט  
את זה, הוא היה אומר לאחים שלו הקטנים שכל אחד  
מסדר את הבית וכשהוא יגיע ביום שישי כל אחד יקבל  
חמישה שקלים. העיקר לשמח את אמא ולהקל עליה.

הכרת תודה- עמיחי היה מפקיד להגיד תודה באמת מעומק הלב תמיד. אחרי מותו מצאו  
בארון שלו שהכין לשני בני דודים מתנות כהוקרת תודה שעזרו לו להתאמן לצבא.  
הוא תכנן להביא להם את זה בסוף המסלול. הוא הכין לכל אחד בלוק עם תמונה והקדשה  
אישית מרגשת.

כזאת הכרת תודה ענקית הייתה לו.



היה מדריך על מלא גמ כשהוא כבר  
סיים את ההדרכה, המשיך להיפגש  
עם החבר'ה בשבתות כשהיה חוזר  
והשתדל מאוד להיות איתם בקשר.

במהלך המלחמה, אחרי הנפילה של עמיחי, שבט הנני הכינו בבית של אחד החבר'ה  
המון שניצלים לחיילים. האמא הציעה להם תוך כדי העבודה שתיה. החבר'ה לא  
הסכימו לקחת כי למדו מונינו שקודם כל עובדים ורק אז נחים. הנקודה שהם למדו  
מעמיחי להיות ממוקדים 100% בעשייה שלך העכשווית, הולכת איתם הלאה.

שלח לחבר מהצוות אחרי ויכוח עם מה שהיה ביום כיפור בדייטןאָלף

אח אשמח לכתוב לך עכשיו לפני שיצדק 'הפילם שבחדר'.

אני אביא שאחרי האירוע בדייטןאָלף הייתי בסוג של סצרת ראשית. ואחרי

שאחרת שאתה מבין את האנשים האלה ושאתה את הצד שלהם בלהט

בפתחש אני מאוד התאכזבתי והרגשתי פאז.

לאחר מחשבה אני רוצה להביא שאננס אני לא מבין אותך אבל אתה חשוב לי.

מאוד. אנחנו בקשר טוב ואני אוהב אותך ולומד ממך המון. ואני לא רוצה

שנרביש שיש איפו חליצה של דעות ביננו.

אט אננס קשה לי להבין אותך לפעמים אבל תדע שמאוד חשוב לי שזה לא

ישפיע עם החברות.

אוהב אותך אחיקר



שלח בקבוצה של הצוות:

תקשיבו תקשיבו

בטעות בכר לא שם אותי בשמירות.

כל מי שצריך חילוף בכל שעה משעות היממה

גם בלילה, גם בביקורים,

שידבר איתי יותר מאשמח!



ענוה - בתחרויות בין הצוות בצבא. כשהצוות שלו הפסיד בתחרות לצוות השני, עמיחי היה הולך ולוחץ להט יד. ככה גדולה הענוה. אז הט אמרו לו מה, אבל השנייה הפסדתם לנו מה האירוע אתה אמור לכעוס עלינו... 'מה אכפת לי, זה לא מזיז לי.. נו אז הפסדתו..'. עמיחי היה אומר שהוא אדיש למציאות, אנחנו קוראים לזה לא נפעם מהחוף. כל הפוזות לא עושות לו את זה...

למען חבר, למען הכלל-

בשיחת התלבטות של חבר על יום סיירות שהחבר רוצה לעשות הדבר שעמיחי הכי דוחף אליו זה שהחבר שמתלבט יקבל החלטה. ללכת על זה או לא ללכת על זה. אם כן ללכת על זה, אז בכל הכוח. יום הסיירות הוא בעדיפות ראשונה והישיבה תידחה לצד, כל לימוד תורה קטן הוא בונוס. הדרך חיים שלנו שהיא בכוונה לחיים תורנים ורוחנית לא תלויה בכאן ועכשיו, בכמה למדתי, אלא התורה היא "בכל דרכך דעהו", בכל התחומים לדעת את ה' ולעבוד אותו. לעבוד את ה' זה לא רק בלימוד תורה ולכן אפשר ממש להשקיע ביום סיירות ו"להזניח" מעט את הלימוד בפרק הזמן הזה.

להיות בענווה מול עצמך בקבלת החלטות. אנחנו אף פעם לא יודעים ב100% מה יהיה טוב לנו. תרשה להגיד לעצמך אני לוקח החלטה ואולי אני טועה. לקבל את ההחלטה במלוא תשומת הלב, ולעשות את מיטב ההשתדלות לקיימה על הצד הטוב ביותר. אבל מפה זה של הקב"ה. אין לי רוח הקודש ואני לא נביא שאדע אם ההחלטה שקיבלתי נכונה. יכול להיות שטעיתי, וזה בסדר. אבל אני החלטתי את זה. ואפשר גם להשליך על הקב"ה אתה בא לקב"ה ואומר- הקב"ה, זה ההחלטה שקיבלתי. אני עכשיו הולך להשקיע את כל הכוחות שלי בזה. ויכול שטעיתי, נכון, אבל הקב"ה לא נתת לי רוח הקודש להבין מה בדיוק נכון לי, בנתונים- זה ההחלטה שקיבלתי. ואני הולך איתך נטו. את כל המאמץ, והתוצאה היא ממך. ככה תגיד לקב"ה. ואתה תראה שזה מרגיע אותך.

המקום הזה שאתה לא מוכרח לדעת במאה אחוז שאתה צודק. אני עד היום, החלטות שקיבלתי אני לא יודע אם הן היו נכונות. ואני אומר את זה לעצמי. אני אומר, יכול להיות שטעיתי בהחלטה להתגייס לשלוש שנים. אני אומר לעצמי את זה. וזה מרגיע אותי. זה אומר- אני עם הקב"ה, אני נותן לקב"ה להוליך את החיים שלי.

קיבלת החלטה שאתה הולך להיום סיירות הזה בכל הכוח, הישיבה הולכת הצידה, כי זה מה שהקב"ה רוצה ממך עכשיו. אז כל שיעור, כל סדר, כל זה, הכל זה בונוס. אני אחראי לעשות את ההכי טוב שלי ומה שיהיה יהיה. במילים אחרות, אני לא מפחד לעוף. אני לא מפחד להיכשל. אני יודע שאני עשיתי את הכל ובסוף הקב"ה מנהל את העניינים.

מרגע שאתה חושב שאתה אחראי על התוצאה גם, אז אתה כל הזמן תחיה בדאגה. כי אתה אף פעם לא תדע אם עשית את הכל, ואתה תמיד תרגיש ביקורת גם כלפי עצמך, כי אתה כאילו אומר בנקודה הזאת פחות הצלחתי. או מבחינת המפקד הייתי פחות טוב. אבל מרגע שאתה אומר לעצמך - אני לא עובד אצל המפקדים, אני לא עובד אצל הצבא, אני לא עובד אצל אף אחד, אני עובד רק אצל הקב"ה. והקב"ה רוצה שאני אתאמץ הוא לא רוצה שאני אביא תוצאות, אז זה מחזיק אותך. כי אתה אומר - לא משנה מה אני אפגוש עכשיו, אני יודע שאני אתן את המקסימום. אם אני אצליח אז אני אצליח, ואני אני לא אצליח אז אני אכשל. אז לא נורא. אז מי שאני כנראה מתאים למקום אחר.

אני אספר לך סיפור. אני לפני ההשבעה, הרגשתי... ביחידות האלה הם לא אומרים לך שום פירגון, אוקי? הם לא... אין מילה טובה. הם לא... אני לא יודע אם הרב חיים אמר לכם את זה. כאילו הם רק משקפים לך את הביקורת, את הדברים שאתה לא טוב בהם. כאילו הם גורמים לך להגיד אתה לא תלוי בנו, אל תצפה שנגיד לך אם היית טוב או לא טוב. נגיד לך רק במה לא היית טוב. עכשיו אני לפני ההשבעה, חטפתי הרבה ביקורות. כי... אתה יודע... אתה עושה טעויות תוך כדי היום יום. והייתי בטוח שאני על סף הדחה. אמרתי לאמא שלי - אמא נראלי אני די אאוט כאילו... נראלי אני לא חייל טוב וטה טה טה. ואז, בהשבעה יש טקס חלוקה של מצטיינים, ואז מפקד הצוות קרא לי, והייתי בהלם. כאילו אמרתי - זה נראלי טעות. אני רחוק ממש. זה לא קשור אלי. ואז הבנתי שבסוף זה לא איך שאחרים תופסים אותך, זה איך שאתה תופס את עצמך. אם אתה תתמלא דמיונות, ותחשוב עליך זה, אז ככה אתה תראה את עצמך. אבל כלפי חוץ זה בכלל שונה. ואז משם התחלתי ללמוד להגיד - אני לא נמדד איך שהמפקדים רואים אותי, אני נמדד איך שאני עובד עם עצמי, אם/עם - אני נתתי הכל.

גם עכשיו נגיד להיות מ"כ, עכשיו זה אחריות. כל האחריות עליך. אתה צריך לדאוג שדברים קורים, שכל החיילים שלך עומדים בזמנים, שהכל עובד. אתה אומר לעצמך - טוב, מי אמר שאני טוב בזה? כי בסוף לפעמים אני נכשל, לפעמים קורים זה... אבל גם זה אני אומר לעצמי - טוב יכול להיות שאני גם לא אצליח. אני מנסה לעשות את המקסימום. ואז זה מרגיע.



# הטעים כלליים

**אולי קשה אבל מיום ליום גם נהיה יותר מעניין**

יש אנשים שאוכלים את הכאש 10 משפטים כשהם יכולים לתמצת הכל במשפט אחד.

”רצוני חיים

ואני רץ ורץ

לכל הצדדים

אני המתחבא ואני המוצא

ואין מוצא כי אין דרך

ואין חיים כי אין רצון

ואין מטרה כי אין אמון”

**חלומות-**

**קצת לעופף לא יזיק.**



אנא ה'

טעה נא למצוקותינו

שבבים אנו בכל כוחותינו

להרים את קרננו

לחדש ממלכת קודש בארצנו

מצפים אנו להווייה

זרמי חיים

כוחות אדירים

רצונות בריאים

פתח עיננו לטוב

שנכיר סגולתנו

ונאיר גודלנו

בצמיחת קרננו

ושבירת גלותנו

אמונה תצמיח בטחון

טהרה תצמיח גבורה

ענווה תצמיח עוז

וקרקע מדושנת

תצמיח קרן לדוד

